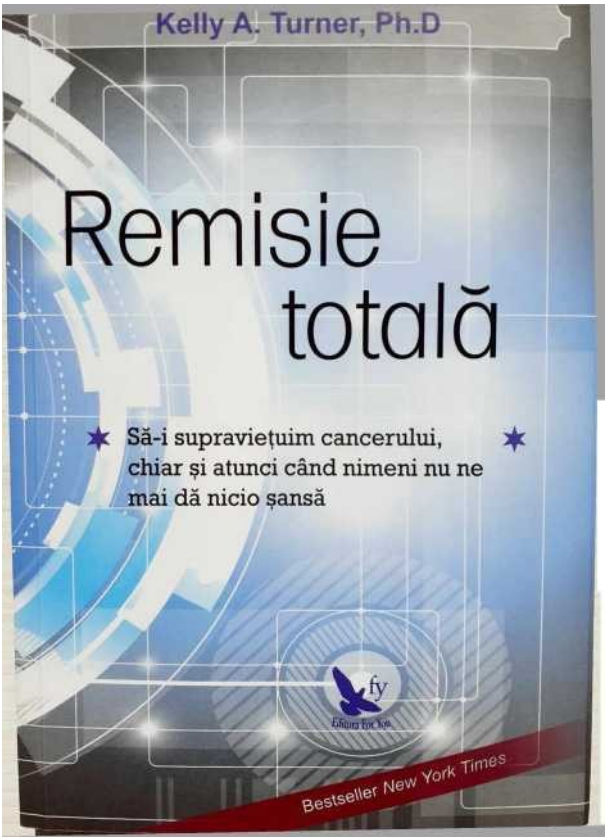

Kelly A. Turner, Ph.D
Remisie totală
Să-i supraviețuim cancerului, chiar și atunci când nimeni nu ne mai dă nicio șansă
fy
Bestseller New York Times

Am început să studiez remisiile totale pentru că am vrut să iau din puterea acestei boli foarte înfricoşătoare. După ani de cercetare în profunzime a acestui subiect, care au culminat cu prezentarea, prin intermediul acestei cărţi, a celor 9 factori-cheie care au rezultat din cercetările mele asupra remisiilor totale, acum cred că există moduri de a te simţi mult mai puternic atunci când te confrunţi cu cancerul – şi sper că şi voi simţiţi la fel. Cel mai important aspect în ceea ce priveşte aceşti 9 factori-cheie este acela *că* niciunul dintre ei nu este greu de găsit ¡au de accesat ori prohibitiv din punct de vedere al costurilor: tot ce îţi trebuie, în schimb, este un efort din partea ta. În plus, toţi cei 9 factori s-au dovedit a fi promotori ai sănătăţii. În cele din urmă, toţi cei 9 factori sunt lucruri pe care te poţi concentra indiferent dacă:

- încerci să previi cancerul,
- Suferi de cancer în prezent şi foloseşti medicina occidentală,
- Suferi de cancer în prezent şi ai ales să nu foloseşti medicina

occidentală sau . încerci să
împiedici reapariția cancerului

Kelly A. Turner,
Ph D

I I UIMI
[(IVI i

Să-i supraviețuim cancerului,
chiar și atunci când nimeni nu
ne mai dă nicio șansă

EDITURA FORYOU

Copyright © 2015 by Kelly A. Turner ***Radical Remission:*** *Surviving* ***Cancer*** *against* ***All*** *Odds* Harper Collins Publishers, www.harpcrcollins.com'

Copyright © 2015 EDITHRA FOR YOU

Redactor: Carmen Terţiu
Tehnoredactare: Felicia Drăguşin (Prosperity Exprim SRL) Design copertă: www.graficadesign.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
TURNER, KELLY
Remisie totală: Să-i supravieţuim cancerului, chiar şi atunci când nimeni nu ne mai dă nicio şansă / Kelly A. Turner.

- Bucureşti: For You. 2015

ISBN 978-606-639-088-0
13

Toate drepturile asupra prezentei versiuni aparţin Editurii

For You.

Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/665.62.23;
Mobil: 0724.212.695;
0724.212.691;
E-mail: foryou@editura-foryou.ro comenzi@editura-foryou.ro Website: www.editura-foryou.ro
Faeebook: www.facebook.com/Editura-For-You Insiagram: https://instagram.com/cdituraforyou Twitter: https://twitter.com/EdiluraForYou

Printed în Romania
ISBN: 978-606-639-088-0

Kelly A. Turner

REMISIE TOTALĂ

**Să-i supraviețuim cancerului,
chiar și atunci când nimeni nu
ne mai dă nicio șansă**

Traducere de Mihaela Ivănuș

EDITURA FORYOU

Tuturor persoanelor

care au auzit vreodată cuvintele: „Ai cancer" şi celor dragi ai lor, care i-au sprijinit în călătoria lor.

MULŢUMIRI

/TŢ acă ai scris vreodată o carte, ştii că e nevoie dc *mult j-j* timp, multa muncă şi multa, muhi I. o transforme în realitate, în primul şi în primul rând Ic rămân îndatorată tuturor oamenilor pe care i-am intervievat în cursul cercetărilor mele. inclusiv supravieţuitorilor care au trăit o remi- sie totală a cancerului şi vindecătorilor alternativi menţionaţi în această carte. Voi sunteţi cc-ul, de ce-ul şi cum-ul acestei cărţi şi vă rămân veşnic recunoscătoare pentru că m-aţi lăsat în univ er-sul vostru de vindecare. Lumea

este mai sănătoasă şi mai fericită datorită celor împărtăşite de voi şi vă mulţumesc!

De asemenea, un uriaş „Mulţumesc!" celor care au tăcut posibilă călătoria mea în jurul lumii, printre care American Cancer Society, Karin Fuchs, Mîchaelle Edwards. Dr David Jin, Bryan McMahon. Chicko Ohori. Catherine Oshnia. Blair Sly, Dr. Tsuyo-shi Konta. Dan VVhite. HarukaTsuchiya. familia Mimura, C'arolyn Landis, Nan Rick. Swami Brahmdev. Danny. Aleju, Diana, Juanca. Manuela. Claudia. \lanu. Andrea. Colin şi tuturor celorlalţi membri ai Aurovallcy Ashram, Bill şi Barbara Tumer, familia Stem. David şi Debby Sonnenberg. Marko şi Sue Sonnenberg, Morton şi Viv ian Teich. Neville Hodgkinson, Honour Schrum de Jong. Debbie Mwamlima, Dr. Rodwell Vongo, Pete Lungu. Dr VV Z Mwale.

Bella şi Ra- chel dc la Tongabezi, Vusa Sibanda. Ophious Sibanda, Irwin şi Henri Tjong, Denise şi Carlos Sauer, Catherine Tucker şj tuturor celor care ne-au vizitat de-a lungul călătoriei.

îmi exprim profunda recunoştinţă faţă de Ned Leavitt agentul meu şi Jambavan-ul' meu personal – nu există altă persoană pe care să o vreau de partea mea! îţi mulţumesc ţie şi lui Jillian pentru că aţi crezut în propunerea mea şi m-aţi determinat să ies din cochilia mea academică. Şi un mare „Mulţumesc!" lui Kate Northrup pentru că a avut amabilitatea să mă prezinte lui Ned!

îi mulţumesc lui Nancy Hancock, minunata mea editoare, care i-a dat acestei cărţi forma în care este astăzi – îţi sunt profund recunoscătoare

pentru că ai crezut în mine şi pentru că ai susţinut această carte. Le mulţumesc Elsei Dixon, Su- zannei Quist, Melindei Mullin, lui Amy Van Langen şi tuturor celor din echipa HarperOne vă mulţumesc pentru că aţi asamblat totul şi aţi făcut posibilă apariţia acestei cărţi.

Mai înainte să fi existat o carte, a existat o disertaţie, iar aceasta nu ar fi fost posibilă fără profesorii Lorraine Midanik, Andrew Scharlach şi Joan Bloom – vă mulţumesc pentru că m-aţi sprijinit în cercetarea mea nontradiţională!

îi mulţumesc şi lui Greg Merrill: ai fost şi continui să fii unul dintre cei mai mari şi buni mentori ai vieţii mele. Îţi mulţumesc pentru că m-ai încurajat să-mi modelez propria cărare. deşi era singuratică. Le

mulţumesc fetelor de la MSW şi Yolandei Bain, acum devenită înger, pentru sprijinul lor cât timp am fost la Berkeley şi lui Garrett Smith, Lisa Trost. Natalie Ledesma, Julie Argyle, Winnie, Carol, Claudia şi Barbara Buckley, Naomi HotTer, Paul şi Mimi pentru că m-aţi îndrumat în primii mei ani de consiliere.

Le mulţumesc Lisei Laing şi tatălui meu pentru că rn-au sunat săptămânal ca să mă verifice să nu mă abat de la cale, iar lui Sarah Lahey şi mamei le mulţumesc pentru că au citit manuscrisul. Le trimit binecuvântări fetelor de la Success Team, lui Steph

* personaj din mitologia indiană; Jambavan a fost creat de Brahma pentru a-l ajuta pe Rama în lupta contra lui Ravana. Aici folosit cu sens de „asistent", *(n. ed.)*

Cowling şi lui Jennifer Alhasa, pentru sprijinul şi încurajarea lor săptămânală în perioadele cele mai grele în care am lucrat la această carte.

Le mulţumesc tuturor celor care mi-au sprijinit cercetările şi această carte de la început, oferindu-mi sfaturi, sprijin şi iubire, printre care îi amintesc pe Kate Northrup şi Mike Watts. Colleen Saidman şi Rodney Yee, Lissa Rankin. Jane Brody. Sara Reistad-Long, Eliot Schrefer. Elyn Jacobs. Ann Fonfa. Glenn Sabin. Murray Jones, Tanti Boemher. Lcigh Fortson, Sarto Shickel. Ghris Wark, Jeannine Walston. Jan Adrian. Nancy McKay, Matthew Gilbcrt, Dale Figtree. Janet Jacobsen, Jim Linderman, Roberta Sorvino şi Lawrence Kuznetz.

Şi un mare, îndatoritor şi umil „Mulţumesc!" tuturor oamenilor minunaţi Care au

scris cuvinte de apreciere pentru această carte – cuvintele voastre de încurajare înseamnă totul pentru mine!

Cercetările mele au fost inspirate de alţi autori minunaţi, care au avut curajul să scrie despre remisiile totale înaintea mea şi le sunt veşnic recunoscătoare acestor oameni pentru că au fost deschizători de drum pentru mine: Caryle Hirschberg, regretata Brendan O'Regan, Marilyn Schiltz şi toţi ceilalţi de la IONS, Andrew Weil, Deepak Chopra, Herbert Benson. Anne Harrington, Bcmie Siegel. Dean Omish. Kris Carr. Amta Mooijani, Wayne Dyer, Louise Hay, Rachel Naomi Remen, Brucc Lipton şi Christiane Northrup.

Un mare „Mulţumesc!" prietenilor mei, al căror sprijin îl preţuiesc mereu: fetele de la Fontana, fetele din Dance Team. Uarvard Blocking Group,

echipa SF şi echipa Tenms Tues-
days. prietenii met din New York dintre care îi amintesc în mod special pe Jac, Annabelle, Eric. Kim. Rachel. Maiga Sa şi toţi cei nenumăraţi, care au fost acolo pentru a mă sprijini ™ cursul procesului de scriere a acestei cărţi.

Mulţumesc familiei mele. a cărei iubire şi sprijin creşte cu fiecare an. Vă mulţumesc mamă. tată. Lisa. **Andy.** Chris Car rie. Melissa, Sarah, Patrick. toate nepoatele şi toţi nepoţii mei pentru iubirea, iubirea, iubirea voastră. Le mulţumesc celor mai bune cumnate şi cumnaţi pe care şi-i poate dori cineva; Vivi Murry. Aly. Karma. Andre. David, Debby, Marko. Suc. Steve şi Howard şi tutoror copiilor voştri minunaţi pentru sprijinul vostru neclintit. Trimit o

explozie de iubire în mod special lui Vivi, care a supravieţuit cancerului atunci când nimeni nu-i mai dădea nicio şansă, în timp ce scriam această carte. Şi îi mulţumesc familiei noastre extinse mătuşilor, unchilor şi verilor: vă mulţumesc că aţi fost reţeaua mea naţională de sprijin şi distracţie!

Băieţelului care este acum în burtica mea şi care va fi în braţele mele la momentul apariţiei cărţii sincronizarea ta este perfectă, deja te iubim foarte mult şi îţi mulţumesc pentm răbdarea pe care ai avut-o în timpul lungilor ore în care am scris cartea.

Şi sufletului meu pereche. Aaron Teich. Această carte şi cei zece ani de muncă, visare, studiu, agonie, planificăn a t călătoriilor, editare, râs şi plâns care i-au

fost aferenţi s-au în tâmplat numai datorită ţie. *Numai* datontă ţie. Pur şi [M,11]P [11] există cuvinte pentru a descrie cât de mult însemni tu şi ^ noastră pentru mine şi pentru viaţa mea. Aş fi pierdută '* '

Şi În final un uriaş „Mulţumesc!“ vouă. «titontor ««■ Am scris această carte pentru a încerca să-i ajut puţin pe P* enţn cu cancer şi pe cei dragi lor. Sper că am reuşit.

INTRODUCERE

anomade (substantiv): Ceva care se abate de (a ceea ce este considerat standard, normai sau de aşteptat.

n| ţi auzit, probabil, o poveste ca asta – o persoană wALcu cancer avansat a încercat tot ceea ce medicina convenţională are de oferit, inclusiv chimioterapie şi

chirurgie, dar nimic nu a funcţionat. Este trimisă acasă să moară, dar cinci ani mai târziu intră în biroul medicului, sănătoasă şi tară nici urmă de cancer.

Când am auzit prima dată o poveste ca asta. consiliam pacienţi cu cancer la un spital mare de cercetare a cancerului din San Francisco. În timpul pauzei de prânz, citeam cartea Dr. Andrew Weil. *Vindecare spontană,* când am dat peste un caz de remisie totală. Am îngheţat, confuză şi uimită. Oare acest lucru *chiar* s-a întâmplat? Oare această persoană a depăşit un cancer avansat, fără să folosească medicina convenţională? Dacă da, de ce nu apare pe prima pagină a tuturor ziarelor? Chiar dacă s-ar fi întâmplat o singură dată, era totuşi un eveniment incredibil. în definitiv, această persoană a dat peste un gen de leac pentru cancerul său. Bărbaţii şi femeile

pe care le consiliam ar 11 dat orice să afle secretul acestui supraviețuitor ca și mine, de altfel.

Intrigată, am început imediat să caut și alte cazuri de remisie totală. Ce am descoperit m-a șocat. Erau publicate peste

o mic de astfel de cazuri, toate apărute iară prea multă vâlvă în reviste medicale şi tot aşa. La prima dată când auzeam de unul – eu, care lucrez la o Institute importantă de cercetare a cancerului. Cu cât cercetam mai mult acest subiect, cu atât deveneam mai frustrată. S-a dovedit că nimeni nu investighează în mod serios aceste cazuri, nici nu a făcut vreo încercare de a le urmări. Ce e mai rău: cei mai mulţi dintre supravieţuitorii care au trecut printr-o remisie totală cu care am vorbit mi-au spus că medicii lor, deşi s-au bucurat pentru ei, de multe ori nu au fost interesaţi să afle ce au făcut pentru a se însănătoşi. Ultima picătură pentru mine, însă, a fost atunci când câţiva dintre supravieţuitori mi-au spus că medicii lor le-au cerut, de fapt, să *nu* spună nimănui, nici celorlalţi pacienţi din sala de aşteptare, de recuperarea lor uimitoare. Motivul? Ca să nu dea „speranţe false". Deşi e, cu siguranţă, de înţeles faptul că aceşti medici nu ar vrea să-i facă pe pacienţii lor să creadă că metodele prin care s-au vindecat alte persoane ar putea funcţiona şi în cazul lor, reducerea completă la tăcere a acestor poveşti adevărate dc vindecare este cu totul altceva.

Câteva zile mai târziu, o clientă pe care o consiliam a izbucnit în lacrimi în timpul şedinţei de chimioterapie. Avea 31 de ani, doi copii gemeni mici şi fusese diagnosticată recent cu un cancer de sân agresiv, stadiul 3 (din 4 posibile). Printre suspine, m-a întrebat:

- Ce pot să fac pentru a mă face bine? Spune-mi ce să fac – voi face *orice*. Nu vreau ca băieţii mei să crească fără mamă.

Am privit-o în timp ce stătea acolo, epuizată şi chelă, cu singura ei speranţă de recuperare scurgându-i-se încet în vene. Şi apoi m-am gândit la acele peste 1.000 de cazuri[1] incredibile de recuperare totală pe care nimeni nu le cerceta. Am respirai adânc, m-am uitat în ochii ei şi i-am spus:

- Nu ştiu. Dar am dc gând să încerc să aflu asta pentru tine.

Acela a fost momentul în care am decis să continui cu

doctoratul şi să-mi dedic viaţa pentru a găsi. a analiza şi *da*. pentru *a vorbi* despre cazurile de remisie totală. La urma urmei. dacă încercăm să câştigăm războiul cu cancerul'[1], nu e logic să vorbim cu cei care l-au câştigat deja? De fapt. nu ar trebui să-i supunem pe aceşti supravieţuitori la numeroase teste ştiinţifice şi să le punem toate întrebările care ne trec prin minte. În încercarea de a le afla secretul? Doar pentru că nu putem explica imediat de ce s-a întâmplat un anumit lucru, asta nu înseamnă că ar trebui să-l ignorăm – sau, mai rău. să le spunem altora să nu vorbească despre el.

Exemplul pe care-l folosesc întotdeauna este Alexander Fleming, un om dc ştiinţă care a ales să nu ignore o anomalie. Din câte se spune, în 1928, Alexander s-a întors din vacanţă şi a găsit un mucegai care se dezvolta în mai multe vase Petri, lucru care nu l-a surprins, dată fiind lunga sa absenţă. El a început să sterilizeze vasele, imaginându-şi că pur şi simplu va trebui să reia experimentul de la început. Din fericire, însă. a decis să ia o pauză şi să arunce o privire mai atentă – şi atunci a observat că toate bacteriile dintr-un anumit vas erau moarte. În loc să ignore anomalia din acest vas şi să o considere o simplă întâmplare. Fleming a decis să cerceteze problema mai departe – şi acest lucai l-a condus *la descoperirea penicilinei.*

Această carte împărtăşeşte rezultatele cercetărilor mele asupra remisiei totale a cancerului. Acesta este rezultatul deciziei mele *de a nu ignora cazurile anormale,* ci, mai degrabă, de a proceda ca Alexander Fleming: să anine o privire mai atentă. Cu toate acestea, mai întâi vă voi povesti puţin despre trecutul meu, astfel încât să puteţi înţelege mai bine de unde am plecat şi ce m-a inspirat să-mi dedic viaţa acestui subiect.

Povestea mea

/TTxperienţa mea legată de cancer a început atunci *H,* când eu aveam 3 ani. iar unchiul meu a fost diagnosticat cu leucemie. Boala lui a fost un proces lung şi anevoios. care a durat cinci ani de zile, aruncând o umbră asupra reuniunilor noastre de familie şi insuflându-nc nouă – mie şi tuturor verişorilor mei mici o frică incredibilă faţă de boala misterioasă numită „cancer". în cele din urmă. unchiul a murit când eu aveam 8 ani. lăsându-l pe verişorul meu de 9 ani fără tată. Atunci am aflat că taţii pot muri de cancer.

Câţiva ani mai târziu, când aveam doar 14 ani, un prieten apropiat a fost diagnosticat pe neaşteptate cu cancer la stomac, imediat după absolvirea clasei a VlII-a. în stare de şoc, micul nostru oraş din Wisconsin s-a adunat imediat în jurul lui. im- pulsionându-l cu numeroase strângeri de fonduri şi vizite la spital. Unii dintre prietenii mei erau plìni de speranţă, dar cu nu am putut ignora acel sentiment de teamă, cuibărit adânc în stomac – la urma urmei, mai văzusem asta înainte. După doi ani lungi şi plini de efecte secundare, prietenul meu a murit, la vârsta de 16 ani. întreaga noastră comunitate a participat la înmormântarea lui, iar în următorii câţiva ani. eu şi ceilalţi prieteni ai mei am mers cu regularitate mormântul lui. cu flori. Atunci am aflat că absolut oricine ar putea muri de cancer, în orice moment.

Câţiva ani mai târziu, când învăţam să-mi iau licenţa la Universitatea Harvard, am făcut cunoştinţă pentru prima dată cu medicina complementară, yoga şi meditaţia. Aceste practici şi idei ciudate rn-au făcut să încep să-mi pun la îndoială credinţele anterioare despre faptul că mintea şi corpul sunt separate şi am început, treptat, să practic yoga din ce în ce mai mult. După patru ani minunaţi, primul meu loc de muncă după Harvard a fost să devin coautoare la o carte despre încălzirea globală şi m-am trezit dintr-o dată aşezată în faţa monitorului toată ziua, lipsită de interacţiunea socială de care mă bucuram în timpul facultăţii. Atunci când un prieten mi-a sugerat să

fac ceva în privinţa izolării melc – să devin voluntar -. primul lucru care mi-a venit în minte a fost acela de a-i ajuta pe pacienţii cu cancer: fără îndoială din cauza experienţelor mele timpurii cu această boală.

îmi amintesc şi acum prima mea zi de voluntariat în pavilionul de pediatric de la Memorial Sloan-Kettering Cancer Center din New York. Tot ce am făcut a fost să joc Monopoly cu câţiva copii cărora li se administra chimioterapie intravenos. dar sentimentul profund pe care l-am simţit în timp ce îi ajutam să uite de boala lor pentru câteva ore mi-a schimbat cu adevărat viaţa. Am ştiut imediat că mi-am găsit chemarea, iar după câteva săptămâni dc voluntariat, căutam deja programe dc pregătire pentru absolvenţi. Am participat la cursurile Universităţii Berkeley din California, pentru a-mi lua diploma dc masterat în asistenţă oncologică, cu accent pe specialitatea dc consiliere a pacienţilor cu cancer.

în timp ce eram în California, interesul meu pentru medicina complementara s-a adâncit, determinându-mă să citesc multe cărţi pe această temă şi să finalizez un curs intensiv de profesori de yoga. îmi petreceam zilele consilnnd pacienţi cu cancer, iar serile studiind şi practicând yoga. La acea vreme, so

ţul meu studia pentru a-şi lua diploma în medicina tradiţională chineză (acupunctură, plante medicinale etc.) şi, de asemenea, învăţa o formă esotericâ de vindecare prin energie, astfel încât eram efectiv înconjurată de exemple de medicină complementară. în această perioadă, am citit cartea lui Andrew Weil, care mi-a schimbat cursul vieţii, facându-mi cunoştinţă cu ceea ce Weil numeşte „vindecare spontană", şi convingându-mă să-mi continui doctoratul, astfel încât să pot studia acest subiect fascinant în profunzime. Din acel moment, mi-am dedicat viaţa pentru a descoperi ce fac oamenii pentru a învinge cancerul, chiar şi atunci când nimeni nu le mai dă nicio şansă.

Ce este remisia totală?

Pentru a înţelege ce este remisia totală, ar fi util mai în-

tâi să ne gândim la ce înseamnă remisia „standard" sau „non-radicală."

REMISIUNEA TOTALĂ

Un medic se aşteaptă ca boala să intre în remisic dacă este descoperită suficient de devreme şi, de asemenea, dacă este unul dintre tipurile de cancer „mai tratabile" de astăzi. De exemplu, dacă o femeie este diagnosticată cu cancer mamar stadiul 1, sc aşteaptă – statistic vorbind – ca ea să nu mai aibă cancer cel puţin cinci ani, atâta timp cât urmează tratamentul medical recomandat de chirurgie, chimioterapie şi/sau radiaţie. Cu toate acestea, dacă aceeaşi femeie este diagnosticată cu cancer pancreatic faza I. există doar o şansă de 14% ca ea să fie în viaţă în următorii cinci ani, chiar dacă urmează toate tratamentele medicale recomandate . Asta se datorează faptului că, în prezent, medicina convenţională nu are pentru cancerul pancreatic tratamente la fel de eficiente cum sunt cele pentru cancerul de sân.

Eu definesc remisia totală drept orice remisie a cancerului care este neaşteptată din punct de vedere statistic – şi aceste statistici variază în funcţie de tipul de cancer, stadiul şi tratamentul medical primit. Pentru a fi mai explicită, o remisie totală are loc ori de câte ori:

1) Cancerul unei persoane dispare, tară a folosi *niciun* tratament convenţional; sau

2) Un bolnav de cancer încearcă medicina convenţională, dar cancerul nu intră în remisie, astfel încât el/ca trece la metode alternative de vindecare, care conduc la o remisie: sau

3) Un pacient cu cancer foloseşte medicina convenţională şi metode alternative de vindecare în acelaşi timp. pentru a infirma un prognostic cumplit (de exemplu, orice cancer cu o şansă mai mică de 25% de supravieţuire în următorii cinci ani)

Deşi remisiile neaşteptate sunt rare. mii de oameni le-au trăit. îi întreb pe toţi medicii oncologi pe care-i întâlnesc dacă au văzut vreodată un caz de remisie totală în practica lor şi până acum toţi mi-au răspuns „Da". Apoi îi întreb dacă au publicat cazul (cazurile) într-un jurnal academic. Până în prezent, toţi rai-au răspuns „Nu". Din acest motiv, nu vom şti. de fapt, cât de des au loc remisiile totale, până când nu vom crea un mod sistematic de urmărire a acestora. Pentru a ajuta la realizarea acestui obiectiv, site-ul acestei cărţi – RadicalRemission. corn – permite supravieţuitorilor de cancer, medicilor/vindecătorilor şi cititorilor ca tine să prezinte rapid şi uşor cazurile de remisie totală, care pot fi apoi numărate, analizate şi urmărite de echipa mea de cercetători. Această bază de date a remisiilor totale este, de asemenea, uşor accesibilă publicului larg, astfel încât pacienţii cu cancer şi cei dragi lor să poată citi modul în care alte persoane cu diagnostice similare au reuşit să se vindece atunci când nimeni nu le mai dădea nicio şansă.

™ tat[d]rp™ irsirf,iTf/enomenulde remisa *«*,

ignorate în mare măsură în cekpette l^OOde^c*ZTde"*
[sic] — au fost publicate în revistele ntdi Je

nmul grup a fost grupul de supravieţuitori în sine – mi -a parul şocant faptul că marea majoritate a articolelor acade mice *nu vorbeau despre ce credea pacientul că a dus la remi-sa-*. Am citit articol după articol în care medicii au enumerat cu atenţie toate modificările biochimice care au apărut la supravieţuitorii care au avut o remisie totală, dar niciunul dintre autori nu a raportat că i-ar fi întrebat direct pe supravieţuitori de ce credeau ei că s-au vindecat. Acest lucru mi s-a părut foarte ciudat, având în vedere faptul că supravieţuitorii ar fi putut face ceva – chiar tară să ştie – care ar fi putut să-i ajute să se vindece de cancer. Prin urmare, pentru lucrarea mea de disertaţie, m-am hotărât să găsesc şi să intervievez 20 de oameni care au trăit un caz de remisie totală şi să-i întreb direct: „Din ce cauză crezi că te-ai vindecat?"

Al doilea grup ignorat de cercetări a fost cel al vindecătorilor alternativi. Deoarece cele mai multe remisii totale au loc, *prin definiţie*, în absenţa medicinii convenţionale/occidentale. am fost surprinsă de faptul că nimeni nu a studiat [cu] adevărat modul în care vindecătorii nonoccidentali sau alternativi tratează cancerul. Mulţi dintre supravieţuitori, cu remisie totală cu care am vorbit la acel moment au căutat vin dccători din toate colţurile lumii.

ai cancerului în jungle, munţi şi oraşe din zece ţări diferite printre care Hawaii (SUA), China, japonia. Noua Zeelandă, Thailanda. India, Anglia, Zambia, Zimbabwe şi Brazilia. A fost o călătorie de cercetare care mi-a schimbat viaţa şi care m-a condus spre mulţi vindecători fascinanţi, iar această carte rezumă tot ceea ce am aflat de la ei.

De la această cercetare iniţială pentru lucrarea de diser-

taţie, am continuat să găsesc cazuri din ce în ce mai multe şi mai radicale de remisie şi am realizat, în acest moment, peste 100 de interviuri directe şi am analizat peste 1.000 de cazuri consemnate de remisie totală. După ce am analizat toate aceste cazuri cu atenţie şi folosind în mod repetat metode de cercetare calitativă, am identificat peste 75 de factori diferiţi, care, teoretic, pot juca un rol în remisia totală – iar aici sunt incluşi factori fizici, emoţionali şi spirituali. Cu toate acestea, atunci când am pus într-un tabel frecvenţa fiecărui factor, am văzut că 9 dintre aceşti 75 de factori continuau să apară iar şi iar. În aproape fiecare interviu. Cu alte cuvinte, foarte puţini dintre subiecţii cercetării mele au menţionat factorul 73. care este administrarea de cartilaj de rechin, dar aproape fiecare persoană pe care ara intervievat-o a menţionat că a făcut următoarele 9 lucruri pentru a se vindeca de cancer. Aceşti 9 factori-cheie pentru remisia totală care au reieşit din cercetarea mea sunt prezentaţi mai jos. Ordinea este aleatorie:

1) Schimbarea radicală a dietei:
2) Administrarea de suplimente din plante sau de vitamine;
3) Eliberarea emoţiilor suprimate;
4) Amplificarea emoţiilor pozitive;
5) Primirea de ajutor social:
6) Aprofundarea conexiunii spirituale;
7) Preluarea controlului asupra propriei sănătăţi;

8) Voinţa puternică de a trăi;
9) Folosirea intuiţiei pentru a putea lua decizii informate privind sănătatea;

Este important de reţinut că aceşti 9 factori-cheie nu sunt enumeraţi în ordinea importanţei lor. Cu alte cuvinte, nu există nici un „câştigător“ clar printre aceşti 9 factori. Mai degrabă, toţi cei 9 au fost menţionaţi la fel de frecvent în interviurile mele (chiar dacă – aşa cum veţi vedea în această

carte – unii oameni au avut tendința de a se concentra mai mult pe un singur factor, decât pe celelalte). Vă rog să reţineţi că marea majoritate a supravieţuitorilor cu remisie totală pe care i-am studiat au apelat la *toţi aceşti nouă factori,* cel puţin într-o anumită măsură, în eforturile lor de a sc vindeca de cancer.

Cu toate acestea, din motive de organizare, am aranjat această carte în nouă capitole, iar fiecare descrie unul dintre aceşti nouă factori-cheie în profunzime. în fiecare capitol, vom examina mai întâi aspectele importante pentru fiecare factor, inclusiv o prezentare a celor mai recente cercetări ştiinţifice asupra acelui factor. Apoi, vom explora o poveste completă de vindecare prin remisie totală, care scoate în evidenţă factorul analizat în respectivul capitol. în cele din urmă. fiecare capitol se încheie cu o listă simplă de paşi pe care. dacă doriţi, îi puteţi face chiar acum. pentru a începe să aduceţi aceşti factori-cheie ai remisiei totale în viaţa voastră.

înainte de a începe...

înainte de a vă împărtăşi aceste poveşti uimitoare de vin-decare, aş dori să clarific câteva lucruri. în primul rând. aş dori să precizez în mod clar că nu mă opun deloc tratamentului convenţional al cancerului, inclusiv intervenţiilor chirurgicale, chimioterapiei sau radioterapiei. La fel cum am convingerea că cei mai mulţi oameni au nevoie de pantofi pentru a participa

la un maraton – şi totuşi, câţiva au reuşit să găsească o modalitate de a alerga 40 km în picioarele goale şi fără probleme de sănătate tot aşa am convingerea că cei mai mulţi oameni vor avea nevoie de medicina convenţională pentru a scăpa de cancer. totuşi câţiva au găsit o metodă de a se vindeca de cancer prin alte mijloace. în calitate de cercetător oncolog, sunt pur şi simplu dedicată să învăţ mai multe despre „regimul de pregătire" al celui de-al doilea grup, în încercarea de a afla cum au obţinut o astfel de reuşită, care sfidează toate prognosticurile.

în al doilea rând, aş dori să menţionez în mod clar că. prin scrierea acestei cărţi, intenţia mea nu este deloc de a da „speranţe false". Vă amintiţi de medicul care nu a vrut ca pacienţii săi să audă de remisiile totale? îl înţeleg, deoarece faptul că se confruntă cu o sală de aşteptare plină de oameni care au puţine speranţe de supravieţuire din punct de vedere statistic este, cu siguranţă, o sarcină descurajantă. Cu toate acestea, păstrarea tăcerii asupra cazurilor de remisie totală a dus la ceva mult mai rău, în opinia mea, decât la speranţe false a dus Ia faptul că nimeni nu a investigat serios şi nici nu a învăţat nimic din aceste cazuri remarcabile de recuperare.

La primul meu curs de cercetare la U.C. Berkeley. am aflat că obligaţia unui cercetător ştiinţific este aceea de a examina cazurile anormale care nu se încadrează în ipoteza sa. După examinarea acestor anomalii, un cercetător are doar două opţiuni: ori să explice public de ce aceste cazuri ciudate nu se încadrează în modelul său ipotetic, ori să vină cu o nouă ipoteză care să includă şi aceste cazuri. Oricum, nu există absolut niciun scenariu în care este acceptabil să ignori cazurile care nu se încadrează în ipoteza ta.

în afară de faptul că este iresponsabil din punct de vedere ştiinţific să-i ignori cu desăvârşire pe cei care s-au vindecat de cancer pnn mijloace nonconvenţionale (în special atunci cand obiectivul nostru comun este acela de a găsi un leac pentru cancer), aş dori să discut, de asemenea, despre termenul „speranţe false". A da speranţe false înseamnă să-i faci pe oameni să spere la ceva care nu este

adevărat sau care este falsă. Cazurile de remisie totală nu pot fi explicate în acest moment, dar sunt *adevărate*. Aceşti oameni *s-au vindecat efectiv de cancer,* în moduri neaşteptate din punct de vedere statistic. Trebuie să înţelegem că aceasta este diferenţa cheie, astfel încât să putem trece peste teama de a da speranţe false şi să începem procesul de examinare ştiinţifică a acestor cazuri, pentru a găsi indicii potenţiale cu privire la tratarea cancerului.

Cei 9 factori-cheie care sunt descrişi în această carte sunt *ipoteze* ale motivelor pentru care remisiile totale pot să apară acestea nu sunt încă realităţi dovedite. Din păcate, va fi nevoie de zeci de ani de studii cantitative, aleatorii, înainte de a putea spune cu siguranţă dacă aceşti 9 factori îmbunătăţesc în mod clar şansele de supravieţuire sau nu.

Nu am vrut însă să aştept zeci de ani înainte de a împărtăşi aceste ipoteze importante cu voi. în schimb, am vrut să prezint rezultatele ipotetice ale cercetării mele calitative privind remisia totală, astfel încât să putem începe o discuţie atât de necesară despre motivul pentru care aceste cazuri sunt ignorate şi ce ar putea ele să ne înveţe. Singura posibilitate de a da speranţe false ar fi dacă aş spune că te vei vindeca în întregime de cancer dacă respecţi aceşti 9 factori. Nu spun asta. în schimb, eu spun pur şi simplu că, pe baza cercetărilor mele, acestea sunt cele 9 ipoteze cel mai des întâlnite în care pot apărea cazuri de remisie totală.

Acum că am clarificat faptul că intenţia mea nu este aceea de a da speranţe false, permiteţi-mi să vă spun ce sper eu. în primul rând, speranţa mea sinceră este ca alţi cercetători să înceapă să testeze aceste 9 ipoteze ale remisiei totale *cât mai cur and posibil.* De asemenea, sper ca pacienţii cu cancer şi cei di agi lor să fie Ia fel de inspiraţi de această carte cu poveşti de vindecare adevărate, Ia fel cum am fost şi eu când am descoperit primul meu caz de remisie totală, că vor fi alinaţi de faptul că unii oameni chiar se însănătoşesc, chiar şi atunci când nimeni nu ie mai dă nicio şansă. în plus. sper că această carte îi va motiva pe oameni să continue să caute metode suplimentare de a-şi optimiza sănătatea – indiferent dacă încearcă să

previnã cancerul, dacã beneficiazã de tratamentul convenţional pentru cancer sau cautã alte opţiuni, deoarece tratamentul pe care l-au urmat a fãcut tot ce se putea. Cel mai important. însã, sper cã aceastã carte va fi începutul unei discuţii extrem de necesare despre remisiile totale, astfel încât sã încetãm sã le mai ignorãm şi sã începem sã învãţãm din ele.

Când vine vorba de cazurile de remisie totalã, s-ar putea sã nu fim încã în mãsurã sã înţelegem de ce aceste persoane s-au vindecat de cancer sau de ce metodele lor au funcţionat în cazul lor, dar nu funcţioneazã întotdeauna pentru alţii.

Cu toate acestea, cred cu tãrie cã. dacã investim un efort intens în studierea acestor cazuri – în loc sã le ignorãm pur şi simplu pentru cã nu le putem explica – atunci vor exista douã rezultate posibile: cel puţin, vom afla ceva despre capacitatea organismului de a se vindeca, iar în cel mai bun caz vom gãsi un leac pentru cancer. însã niciunul dintre aceste rezultate nu poate apãrea dacã vom continua sã ignorãm cazurile de remisie totalã. La urma urmei, unde am fi dacã Alexander Fleming ar fi ignorat mucegaiul crescut în unul dintre vasele Petri? Aşa cum istoria ne-a arãtat, studierea anomaliilor nu înseamnã o pierdere de timp. Dimpotrivã, studierea anomaliilor a dus la descoperiri extraordinare – şi acolo se aflã speranţa / ea/â.

Capitolul 1

SCHIMBĂ-ŢI RADICAL DIETA

JlfimenteCe să fie medicamentul' tău şi
medicamentuf să fie firana ta."
Hipocrate

ri /Tpocrate. medicul grec care este considerat fon- datorul medicinei modeme, a crezut cu tărie că alimentele au puterea de a regla, reechilibra şi vindeca organismul. Imaginaţi-vă dezamăgirea lui dacă ar afla că medicii de astăzi însumează un total de *o săptămână* de educaţie nutriţională, în perioada celor palm ani de facultate.[1] Chiar şi la propriul control medical recent, a trebuit să-i explic doctoriţei că. fiind vegetariană. iau foarte mult calciu din consumul de verdeţuri (singura ei sugestie a fost laptele), iar fier din fasole şi alge marine (singura ei sugestie a fost carnea roşie). În ge- neral. am constatat că nu e vorba că medicii *nu cred* în puterea de vindecare a alimentelor, ci mai degrabă că pur şi simplu nu au învăţat despre ea.

Dacă medicii ar studia nutriţia mai în profunzime, ar descoperi că suntem efectiv ce mâncăm, deoarece celulele din alimente se descompun şi se transformă în celulele corpului nostru. În plus. ce mâncăm şi ce bem ne afectează în mod di-

rect sângele şi ţesuturile, creând mai mult sau mai puţin o stare de inflamaţie, în funcţie de ceea ce am introdus în corpurile noastre. Pentru a vedea acest concept în acţiune, încercaţi să daţi o ceaşcă de cafea unui copil de 5 am şi priviţi ce se întâmplă. După aproximativ 10 minute, nu veţi mai avea nicio îndoială că ceea ce mâncăm şi ceea ce bem ne afectează în mod direct sănătatea.

Sănătatea noastră – ba, mai mult, întreaga noastră viaţă poate li văzută ca suma tuturor deciziilor noastre luate clipă de clipă. Asta include şi modul în care alegi să mănânci bei, să crezi/simţi, să

acţionezi/reacţionezi şi să te deplasezi odihneşti în fiecare zi. Ceea ce face mâncarea atât de puternică este faptul că este o decizie foarte *conştientă*. Voi alege cereale cu zahăr sau fulgi de ovăz cu fructe? Va fi sandvişul rapid cu unt de arahide şi jeleu sau salata de quinoa care ne ia mai mult timp pentru a o face? Pentru majoritatea oamenilor, există o îndoială persistentă care stă la baza acestor alegeri a alimentelor de zi cu zi şi ea le şopteşte: „Oare *chiar* contează? Oare ceea ce mănânc are cu adevărat un impact vital asupra sănătăţii mele?" Supravieţuitorii care au trăit remisii totale şi pe care i-am interv ievat ale căror vieţi au fost în joc – au dus această întrebare la nivelul următor. Ei s-au întrebat: „Oare ceea ce mănânc va ajuta la intrarea în remisie a cancerului de care sufăr?" Răspunsul pe care mulţi dintre ei l-au descoperit a fost: „Da."

După analizarea a sute de cazuri de remisie totală pentru studiul meu de cercetare, unul dintre cei 9 factori-cheie care a apărut în mod constant, iar şi iar, este schimbarea radicală a dietei, pentru a ajuta la vindecarea cancerului. Ce e mai mult. majoritatea dintre subiecţii cercetărilor mele au avut tendinţa de a face aceleaşi patru schimbări:

1) Au redus foarte mult sau au eliminat: zahărul, carnea, produsele lactate şi alimentele rafinate;

2) Au crescut foarte mult consumul de legume şi fructe;
3) Au mâncat organic;
4) Au băut apă filtrată;

Alimentele pe care le consumăm stau la baza sănătăţii noastre şi există patru elemente importante atunci când vine vorba de hrana noastră. Voi discuta despre fiecare dintre aceste patru elemente comune, iar apoi vă voi împărtăşi două poveşti de remisie totală, despre doi oameni carc şi-au schimbat radical dicta, în scopul de a se vindeca de cancer mamar şi, respectiv, de cancer de prostată. în cele din urmă, vom discuta despre câteva măsuri simple, pe care le puteţi lua pentru a începe o dietă anticancer.

Fără dulciuri, came, lactate, alimente rafinate

Marea majoritate a subiecţilor cercetărilor mele privind remisia totală vorbesc despre modul în care au redus – sau au eliminat – consumul de dulciuri (zahăr), came, produse lactate şi alimente rafinate din dieta lor, pentru a ajuta la vindecarea lor.

Să începem cu zahărul. Au existat o mulţime de discuţii despre zahăr şi cancer şi pe bună dreptate. Este incontestabil faptul că celulele canceroase consumă (adică metabolizează) zahăr – numit glucoza – într-un ritm mult mai rapid decât celulele normale. Acesta este exact modul în care funcţionează o scanare PET (tomografie cu emisie de pozitroni): mai întâi bei un pahar de glucoză. iar apoi scanarea detectează locul unde glucoza este metabolizată cel mai rapid din organism. „Punctele fierbinţi" sunt zonele din corp care sunt cele mai probabil canceroase. Deşi cercetătorii nu sunt încă lămuriţi dacă o dietă bogată în zahăr duce la cancer, ceea ce ştim este că, odată ce celulele canceroase sunt în corp. ele consuma de 10-50 ori mai mult zahăr (glucoză). decât celulele normale[24]. Prin urmare.

este logic ca pacienţii cu cancer să reducă cât mai mult posibil zahărul rafinat din dieta lor, pentru a evita să „hrănească" celulele canceroase şi, în schimb, să se bazeze pe glucoza care se găseşte în mod natural în legume şi fructe. Cunoscând faptul că americanul mediu consumă echivalentul a 22 de linguriţe de zahăr pe zi – când

ar trebui să consumăm doar cel mult 6-9 linguriţe[4] – înseamnă că este loc pentru îmbunătăţiri, fie că avem de-a face cu cancerul, fie că nu.

Legătura dintre celulele canceroase şi zahăr a fost descoperită de către un medic pe nume Otto Warburg, în ani i 1920. Dr. Warburg a câştigat Premiul Nobel pentru descoperirea potrivit căreia celulele canceroase îşi obţin energia şi respiră altfel decât celulele sănătoase. Mai exact, el a observat că celulele canceroase îşi obţin energia descompunând cantităţi neobişnuit de mari de glucoza şi că ele respiră *fără oxigen* (proces cunoscut sub numele de „respiraţie anaerobă"). Celulele sănătoase, pe de altă parte, descompun o cantitate mult mai mică de glucoza şi respiră *cu oxigen* (proces cunoscut sub numele de „respiraţie aerobă"). Ce este interesant este faptul că celulele canceroase respiră anaerob chiar şi *alunei când există o cantitate mare de oxigen în jurul lor*. Acest lucru l-a condus pe Dr. Warburg la ipoteza că, probabil, la celulele canceroase există ceva în neregulă la nivel de mitocondrii. deoarece aceasta este partea celulei unde are loc respiraţia aerobă în celulele sănătoase. Nu vă faceţi griji dacă explicaţia vă duce cu gândul înapoi la orele de biologie de la liceu – mesajul principal este simplu: celulele canceroase se comportă diferit faţă de celulele sănătoase, iar una dintre diferenţele principale este faptul că ele au nevoie de foarte mult zahăr pentru a funcţiona. Prin urmare, reducerea zaharurilor rafinate din dietă poale fi o modalitate-cheie pentru a ajuta la „înfometarea" celulei canceroase.

Un supravieţuitor al cancerului care a avut o remisie totală şi care şi-a schimbat dieta – şi, în special, a eliminat zahărul din dietă este un bărbat pe nume Ron. Ron a fost diagnosticat cu cancer de prostată la vârsta de 54 de ani. Analizele de sânge au ieşit pozitive pentru cancer de prostată (scor Glea- son de 6 şi nivelul antigenului specific prostatic-PSA de 5,2)- de asemenea, testele au fost pozitive pentru cancer pe două din cele 12 probe de biopsie. Prin urmare, doctorii lui i-au recomandat o intervenţie chirurgicală imediată pentru a-i elimina întreaga prostată. Cu toate acestea, Ron auzise

recent de cineva care se vindecase de cancer prin nutriţie, astfel încât a vrut să examineze această opţiune mai întâi. Nu exista niciun medic oncolog integrativ sau nutriţionist cu care să vorbească în oraşul său rural, astfel încât Ron a început să citească articole şi cărţi care explicau modul în care celulele canceroase consumă foarte mult zahăr. De asemenea, a aliat şi cât de multe alimente americane tipice, cum ar fi cartofii albi sau pâinea albă, îl conţin. După câteva săptămâni de cercetare intensă. Ron a decis să amâne intervenţia chirurgicală pentru o vreme şi, în schimb, să încerce să-şi schimbe radical dieta:

Cancerul a fost, probabil, ce! mal bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată, pentru că am fost mereu destul de pasionat de fitness. dar nu mâneam prea sănătos. Eram dependent de zahăr... [Pentru a scăpa de cancer], am eliminat zahărul şi tot ce este alb. Nici cartofi albi, nici pâine albă. genul ăsta de alimente. Şi am mâncat multe verdefuri. am băut mult sui de varză, pe care-l mai foc încă. dar nu la fel de des pe cât af putea... Celulele de cancer sunt anaerobe... fi glucoza aduce azotul care le hrăneşte. Deci. dacă ai posibilitatea să elimini acest aport de glucoză, cancerul nu va supravieţui.

După schimbarea dietei, Ron a în acest mod, nivelul de PSA din sângele lui Ron a scăzut până la valoarea normală de 1,3 în mai puţin de un an. iar el a evitat îndepărtarea chirurgicală a prostatei, care poate avea efecte secundare negative permanente asupra funcţiei urinare şi sexuale. Nu mai are cancer de peste 7 ani.

***

în ceea ce priveşte produsele lactate, există două motive principale pentru care subiecţii din cercetările mele sugerează că ar trebui să le reducem sau să le eliminăm din dietă.

Primul este că lactatele sunt produse din laptele altui animal, ceea ce înseamnă că are în componenţă hormoni şi proteine menite să facă un viţel să crească nu oameni. (De altfel, suntem singura specie de pe planetă carc bea laptele unui alt animal). Mai mult, cercetările au arătat că proteina principala din laptele de vacă. nuntită cazeină, face ca celulele canceroase să crească, atât în vasele Petri cât şi la şoarecii de laborator De fapt, cercetătorii au descoperit că pot efectiv să activeze sau să dezactiveze cancerul la şoareci pur şi simplu hrănindu-i (sau nu) cu cazeină[5]

Al doilea motiv pentru carc subiecţii din cercetările mele consideră că ar trebui să eliminăm lactatele este din cauza substanţelor chimice nesănătoase care se găsesc în majoritatea produselor lactate din SUA. cum ar fi: hormonul de creştere bovin, antibiotice şi pesticide. Laptele şi produsele lactate din SUA au fost, de fapt, interzise în Europa, deoarece vacile noastre au fost injectate cu hormon de creştere a bovinelor recombinam (rBGH), un hormon care a fost asociat cu cancerul în diferite studii \ în plus. produsele lactate din SUA conţin, de asemenea, cantităţi nesănătoase de grăsimi Omega-6 (în loc de grăsimile sănătoase Omega-3). pentru că ne hrănim vacile cu porumb, în loc de dieta lor naturală care constă din iarbă[1"11] şi o facem doar că pentru că este mai ieftin să cultivi porumb decât iarbă. Problema cu grăsimile Omega-6 este că ele sunt în mod constant asociate cu cancerul[121].

în cele din urmă, este important să ne amintim că produsele lactate nu ne oferă substanţe nutritive pe care să nu le putem obţine din altă parte, chiar dacă reclamele TV ar putea încerca să vă

convingă altfel. De exemplu, putem obţine la fel de mult calciu din legumele cu frunzele verzi şi napi şi la fel de multe proteine din legume cu boabe sau nuci. Luate împreună, dovezile se adună pentru a demonstra că produsele lactate ar putea favoriza apariţia cancerului, fie din cauza proteinei inerente. cazeina. fie din cauza substanţelor dăunătoare pe care le adăugăm în timpul producţiei. Acesta este motivul pentru care atât de mulţi dintre oamenii pe care îi studiez au redus drastic sau au eliminat consumul de produse lactate, cel puţin până la dispariţia completă a cancerului lor.

Jane Plant este un exemplu de persoană care s-a vindecat de cancer, prin eliminarea produselor lactate (printre altele). Jane a fost iniţial diagnosticată cu cancer mamar stadiul 1. la vârsta de 42 de ani. când doctorii ci au asigurat-o că o mastec- tomie va „rezolva" totul. Din păcate, s-au înşelat. Cancerul a reapărut de cinci ori. iar în următorii 10 ani. ea a suferit 3 intervenţii chirurgicale suplimentare, 35 de tratamente cu radiaţii şi 12 cicluri de chimioterapie. Când cancerul a revenit pentru a cincea oară şi ultima, iar chimioterapia nu a avut niciun efect asupra nodului limfatic canceros, de dimensiunea unui ou, care ieşea din gâtul ei. medicii au informat-o că mai are doar câteva luni de trăit. Cu toate acestea. Jane. mamă iubitoare şi geolog expert, a refuzat pur şi simplu să accepte prognosticul lor. în schimb, a încetat să mai creadă în ceea ce îi spuneau doctorii ei şi a început să-şi folosească abilităţile de geolog pentru a începe propria cercetare despre originea cancerului de sân. Ea îşi schimbase deja dieta, astfel încât să consume multe legume şi cereale integrale, dar noua ci cercetare a determinat-o să creadă că mai era o modificare suplimentară pe care trebuia să o facă:

În cazul meu, renunţarea ta produsele lactate a fost importantă... La momentul respectiv, eram în perioada în care mi se administrau tratamentele tradiţionale [chimioterapie], dar nu au funcţionat până când nu am renunţat la lactate. .. Cred că există o mulţime de lucruri care provoacă apariţia cancerului. dar cred că trebuie să renunţi la cele care-l favorizează, care-l fac să se dezvolte... Totuşi, nu e simplu să renunţi la produsele lactate. Există

şi alte schimbări de dietă şi de stil de viaţă pe care trebuie să le faci.

Jane scrie despre aceste alte schimbări în cartea ei, *Your Life în Your Hands [Viaţa ta în mâinile tale],* care a fost bcstsel- ler în Anglia. în ea, recomandă eliminarea tuturor produselor lactate; creşterea substanţială a cantităţii de legume şi fructe cultivate organic; consumul de proteine vegane sănătoase, cum ar fi: legume cu boabe, nuci şi seminţe: folosirea uleiurilor sănătoase, a ierburilor şi condimentelor: evitarea produselor alimentare rafinate şi consumul de apă filtrată, fiartă. Ea nu mai suferă de cancer de peste 19 ani şi continuă să realizeze cercetări cu privire la dieta Iară lactate, bogată în legume.

*

în ceea ce priveşte carnea, argumentaţia împotriva consumului de carne începe, de obicei, cu argumentul că noi. oamenii, am fost concepuţi pentru ca doar aproximativ 10 « din dieta noastră să fie formată din came, care în mod ideal ar trebui să fie came de vânat, slabă. Astăzi, americanul obişnuit consumă mult mai mult decât atât, respectiv aproximativ 90

kg dc came pe an[ll]. La celălalt capăt al spectrului, susţinătorii dietei Paleo sau „omul peşterii" argumentează că oamenii au fost concepuţi pentru a consuma 80-90% came. Indilerent de ceea ce oamenii au consumat cu mii de ani în urmă (lucru imposibil de dovedit de către cineva). în prezent avem de-a face cu boala modernă numită cancer şi zeci de studii ştiinţifice bine concepute şi realizate pe scară largă au legat consumul regulat de came. în special de came roşie, cu mai multe tipuri de cancer[1] De fapt. un studiu a arătat că până şi două porţii de came pe zi măresc de patru ori riscul de reapariţie a cancerului de sân la femei-'.

în plus faţă de aceste constatări alarmante, industriile producătoare de came şi de peşte au aceleaşi probleme ca şi industria produselor lactate, atunci când vine vorba de aditivii nesânătoşi. cum ar fi hormonii de creştere artificială, antibioticele. pesticidele şi grăsimile Omega-6. Şi, ca şi în cazul produselor lactate, nu există nicio substanţă nutritivă în came pe care să nu o poţi obţine din alte surse. De exemplu, vegetarienii îşi iau proteinele din legumele cu boabe, din cereale integrale, iar tot fierul necesar – din legumele cu boabe şi din alge marine. Prin umiare, concluzia la care am ajuns în ceea ce priveşte consumul de came este aceeaşi ca şi pentru produsele lactate: dacă ai cancer, ţi-aş recomanda reducerea drastică sau eliminarea câmii din dieta ta. cel puţin până când cancerul dispare complet. Dacă totuşi alegi să mănânci puţină came. asigură-te că este organică, de la un animal crescut liber, hrănit cu iarbă, căruia nu i s-au administrat hormoni şi antibiotice şi limitează consumul.

Grupul alimentar final pe care subiecţii din cercetările mele l-au redus sau l-au eliminat complet a fost cel al alimentelor rafinate. în special cerealele rafinate. Un produs alimentar rafinai, precum pâinea, a fost procesat din forma sa origi- 30

[113] [ca] P[an,â] ««st caz. fructul grâului, respectiv boabele de grâu) ş. măcinat sub formă de Hună fină, care se amestecă apoi cu drojdie şi zahăr şi se coace. Se obţine o pâine cu un „indice glicemic loarte mare. respectiv carbohidraţii pe care-i conţine sunt foarte repede

transformaţi în glucoza care. după cum am aflat mai sus, reprezintă hrana celulelor canceroase. Ce e mai rău. consumul de alimente bogate glicemic, cum ar fi pâinea, pastele, făina sau orice cereale „gătite rapid" nu numai că asigură celulelor canceroase hrană din belşug, dar, de asemenea, creează niveluri ridicate de insulina în sânge, o altă stare care a fost strâns asociată cu cancerul'*

Prin urmare, pentru a menţine nivelul de insulină şi de zahăr din sânge scăzut şi stabil, supravieţuitorii cu remisii totale pe care i-am studiat au redus drastic cantitatea de alimente rafinate (sau le-au eliminat în întregime) şi, în schimb, au încercat să mănânce carbohidraţii sub forma lor integrală. Corpul digeră cerealele integrale mult mai încet decâi cerealele rafinate ceea ce ajută la menţinerea unui nivel scăzut de însu- lină şi de zahăr în sânge şi, de asemenea, cerealele integrale au mai multe fibre şi vitamine, decât cele rafinate" Poate cel mai important, consumul de cereale integrale a fost în mod constant asociat cu un risc scăzut de cancer[1] * Hxemple de cereale integrale: orez brun, quinoa. ovăz integral, orz integral, grâu integral etc. Pentru pâine, ai putea încerca pâinea din cereale încolţite, care este mai densă şi are mult mai puţin zahăr pe felie decât pâinea obişnuită.

Unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat pentru cercetările mele este directorul unui program de dezintoxicare din Thailanda, unde oamenii vin din întreaga lume, pentru un post şi o dezintoxicare rapidă de 3-7 zile. Pentru acest thailandez. alimentele rafinate sunt atat de nesănătoase, încât le evită complet:

Eu nu mănânc produse Jast-food, hrană produsă de o maşină sau produse lactate. Dar mănânc tot ce provine din natură [adică, tot ce creşte în pământ]. Acesta e obiceiul meu de a mă hrăni zi de zi. Tot ce vine în consen'â nu are nicio viafâ – totul e mort. Gândifi-vă la curmalele ambalate în fabrică – cum [în ele 4 ani? Dacă tu culegi fructul şi îl tai. moare. Ţine 3-4 zile, poate chiar numai una singură. Deci, eu mănânc numai hrană „vie" – tot ceea ce îmi oferă natura.

Americanilor le plac alimentele produse de maşini – cum ar fi

taina şi pastele tâinoase produse principale în dieta standard din America (numită, de asemenea, dieta pe model occidental, o dietă bogată în came şi zaharuri), dar este important să ne amintim că papilele noastre gustative nu ştiu întotdeauna ce e mai bine pentru noi. De fapt, există o industrie de multe miliarde de dolari, dedicată creării de arome artificiale, care ne atrag papilele gustative atât de mult încât nu ne putem abţine să nu cumpărăm produse alimentare rafinate nesănătoase. Feriţi-vă, de asemenea, de aşa-numitele arome „naturale", deoarece nu sunt întotdeauna ceea ce par. De exemplu, ştiai că lichidul din glanda anală a unui castor numit *castoreum* este adesea folosit pentru a crea o aromă „naturală" de zmeură, folosită în alimente şi băuturi[35]? Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor (Food and Drug Administration) permite ca substanţa să fi etichetată pur şi simplu ca „aromă de zmeuiă naturală," pentru că provine dintr-o sursă nonchimică[3]", dar aceasta nu provine cu siguranţă de la zmeură.

Pe lângă faptul că ne ispitesc cu aceste arome artificiale şi „naturale", companiile de produse alimentare procesate ada ugă, de asemenea, cantităţi extrem de mari de sare, grăsimi şi zahăr în majoritatea produselor lor, pentru că ele ştiu că papi lele noastre gustative de vânători-culegători sunt încă progra
mate pentru a aştepta cu nerăbdare aceste alimente, care nu se găseau cu uşunnţă cu mii de ani în urmă. Datorită progreselor în agricultură, putem produce acum cât de multă sare, grăsimi şi zahăr dorim. Din păcate, evoluţia nu a ajuns din urmă acest fapt, adică motivul pentru care încă salivăm din abundenţă ori de câte ori mirosim grăsime, zahăr sau sare. Companiile producătoare de alimente fast-food profită de acest decalaj în evoluţie şi de aceea ne este atât de greu să rezistăm mirosului de cartofi prăjiţi calzi, care conţin multă sare, zahăr şi ulei.

Pentru toate aceste motive, ar fi înţelept ca bolnavii de cancer (sau cei care doresc să prevină cancerul) să nu aibă încredere în papilele lor gustative atunci când vine vorba de a face alegeri

alimentare. în schimb, supravieţuitorii care au trăit remisii totale pe care îi studiez s-au întors la stilul de viaţă al străbunicilor lor, care consumau legume cultivate în grădina proprie şi cereale integrale, mâncau rareori delicatese scumpe, precum came şi zahăr, şi se bucurau de rate de cancer semnificativ mai mici decât noi acum'[7].

Puterea vindecătoare a legumelor şi fructelor

Când vine vorba de legume şi fructe, ştii deja ce am de gând să spun: acestea sunt sănătoase pentru tine – *foarte* sănătoase. Legumele şi fructele furnizează organismului uman tot ce are acesta nevoie: vitamine, minerale, carbohidraţi. fibre, glucoză, proteine şi chiar grăsimi sănătoase. în ceea ce priveşte cancerul, sute şi sute de studii au arătat că o dietă bazată pe legume şi fructe previne cancerul" '"[1], în timp ce din ce m ce mai multe studii arată că pacienţii cu cancer care consumă mai multe legume şi fructe trăiesc mai mult[40-43]. De exemplu, un studiu carc a urmărit 1.500 de supravieţuitoare ale cancerului de sân a constatat că femeile care au mâncat cinci porţii

de fructe şi/sau legume pe zi şi au fost, de asemenea, active fizic (de exemplu, au mers pe jos) cel puţin 30 de minute/zi, 6 zile/săptămână, au avut o *reducere cu 50% a ratei mortalităţii,* comparativ cu femeile care nu au consumat la fel de multe legume sau nu au făcut la fel de multă mişcare[44]. Cu alte cuvinte, supravieţuitoarele care au consumat multe legume şi au avut activitate fizică au trăit de două ori mai mult.

De asemenea, au fost realizate mai multe studii pe anumite fructe şi legume, care arată că acestea sunt luptători puternici împotriva cancerului: cum ar fi cruciferele (de exemplu: varza, broccoli. conopida), legumele de tip *allium* (de exemplu: ceapă, usturoi, praz) şi fructele de pădure. Cruci ferele conţin substanţele nutritive care ajută la blocarea dezvoltării celulelor canceroase[45], opresc metastazarea celulelor canceroase[46] şi chiar determină celulele canceroase să se descompună sau să moară[47]. Fructele de pădure, legumele de tip *allium* şi alte legume şi fructe au diferite proprietăţi anticancer. Prin urmare, pentru a beneficia de toate substanţele nutritive existente care luptă împotriva cancerului, ar trebui să încerci să mănânci fructe şi legume în toate culorile curcubeului, deoarece fiecare culoare reprezintă o armă diferită în lupta împotriva cancerului.

Unul dintre supravieţuitorii cu remisie totală pe care i-am intervievat şi care a descoperit puterea vindecătoare a legumelor şi fructelor a fost Dale Figtree. La vârsta de 27 de ani. Dale a fost diagnosticată cu limfom non-Hodgkins (sau cancer al sistemului limfatic). în timpul intervenţiei chirurgicale exploratorii, o tumoare limfatică de dimensiunile unui grapefruit a fost descoperită ataşată de plămân, inimă şi arterele principale, ceea ce însemna că era inoperabilă. Dale a început imediat chimio- terapia şi

radioterapia la indicaţia medicului ei. dar a fost nevoită să oprească chimioterapia două luni mai târziu din cauza efectelor secundare severe. După trei luni de radioterapie, a

trebuit să o sisteze şi pe aceasta. întrucât începuse să-i afecteze vorbirea. Rămasă fără alte alternative, a început să experimenteze o varietate de tratamente minte/corp/spirit, una dintre ele fiind nutriţia:

M-am dus să consult un maestru nutriţionist care m-a pus pe un program alimentar cu multe alimente hrănitoare şi uşor de digerat – în cantităţile imense! A fost nevoie de câteva săptămâni pentru ca stomacul meu să poată accepta atât de multă hrană, dar, după aceea, am fost ca un burete. Programul consta în aproximativ 80% alimente crude şi 20% fierte. Consumam zilnic trei sucuri de legume proaspete cu porţii imense de salate, fructe şi nuci. La cină, adăugam jumătate de kilogram de legume fierte şi o jumătate de kilogram de ignamă, orez brun sau legume cu boabe. Foarte repede, corpul meu a început să se cureţe de materia veche, nedorită – probabil substanţe cancerigene, pmbahil resturile rămase de la chimioterapie şi radiaţii. Curăţarea şi detoxifierea au avut loc în cicluri, la fiecare câteva săptămâni în altă regiune a corpului, şi cu un simptom nou – de la dureri, la flegmă şi la scaune moi.

După trei ani de urmat programul de vindecare, care s-a adresat trupului, minţii şi spiritului. Dale a făcut o nouă scanare CT – şi cancerul ei dispăruse complet. Acea scanare a avut loc în 1980, în urmă cu mai bine de 30 de ani, şi ea nu a mai suferit de cancer de atunci. între timp, a devenit ea însăşi nutriţionist. iar acum îi ajută pe ceilalţi pacienţi cu cancer să dezvolte planuri cuprinzătoare minte-corp-spirit. care îi ajută să se vindece.

Mănâncă organic pentru a te detoxifia

Marea majoritate a subiecţilor cercetărilor mele asupra remisiei radicale au vorbit despre importanţa

detoxiiiem corpului de toate substanţele chimice şi toxinele la care suntem expuşi în lumea noastră de astăzi. Oamenii de ştiinţă ştiu că diferite lucruri pot face ca o celulă sănătoasă să devină canceroasă, inclusiv bacterii, virusuri, mutaţii genetice şi, desigur toxine. Cercetătorii ştiu, de asemenea, că anumite toxine, cum ar fi nicotină, azbestul şi formaldehida, provoacă sigur apariţia cancerului; cu toate acestea, există multe alte substanţe chimice la care suntem expuşi în fiecare zi despre care oamenii de ştiinţă nu sunt încă siguri – cum ar fi pesticidele şi organismele modificate genetic (OMG-uri), care sunt folosite pentru a produce alimente. A fost nevoie de peste 50 de ani pentru ca oamenii de ştiinţă să dovedească că nicotină provoacă apariţia cancerului pulmonar şi s-ar putea să le ia la fel sau mai mult timp pentru a determina dacă pesticidele şi OMG-urile ne fac rău sau nu.

într-un studiu recent şi alarmant, cazurile de cancer din copilărie au fost asociate cu mamele care au folosit pesticide obişnuite de uz casnic sau de grădină în timpul perioadei prenatale[4*]. Un studiu similar a arătat că pacientele cu cancer mamar au avut un nivel semnificativ mai mare de pesticide în ţesutul mamar, în comparaţie cu ţesutul femeilor cu tumori benigne la sân[4 1']. Din păcate, este posibil să mai fie nevoie de încă 50 de studii ca acestea până ce oamenii de ştiinţă vor declara oficial că anumite pesticide provoacă apariţia cancerului, în acelaşi timp, cei mai mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele asupra remisiei totale au ales să fie prevăzători şi să cumpere numai fructe şi legume organice. Acest lucru pare a fi o alegere înţeleaptă, deoarece un studiu recent, care a analizat 240 de studii diferite asupra alimentelor ecologice, a concluzionat că produsele alimentare

ecologice conţin cu 30% mai puţine pesticide.[30]

###

KEMISIE TOTALA

în plus laţă de consumul de alimente organice, unii dintre subiecţii cercetării mele au ales să parcurgă o scurtă perioadă de detoxifiere rapidă, cu scopul de a favoriza accelerarea detoxi fieri i de pesticide, de metale grele şi alte toxine din organism. Postul este unul dintre cele mai vechi tratamente medicale cunoscute şi este documentat în aproape fiecare sistem religios şi de medicină tradiţională din ultimii 3.000 de ani. Este considerat de mulţi terapeuţi un mod natural de eliminare a infecţiilor şi de detoxifiere a organismului, mai ales pentru că – atunci când se realizează în condiţii de siguranţă – declanşează schimbări sănătoase în organism, care se produc într-un efect puternic de domino.

De exemplu, studiile au arătat că posturile scurte pot ajuta la eliminarea infecţiilor bacteriene, reduc colesterolul şi încetinesc procesul de îmbătrânire[51]. Un studiu similar a demonstrat că un interval de doar 24 de ore de repaus alimentar poate demara un proces de detoxifiere internă majoră, care curăţă întregul sistem de organe şi creşte numărul celulelor din sistemul imunitar care se luptă cu bacteriile[5v]. în ceea ce priveşte cancerul, un studiu pilot a demonstrat că un post scurt în perioada chimioterapiei a crescut semnificativ eficacitatea tratamentului, scăzând în acelaşi timp efectele lui secundare[1 ' 3]. unii cercetători emiţând ipoteza că eliminarea, prin post, a tuturor surselor de hrană care aduc glucoză poate fi un mod eficient de a „înfometa" celulele canceroase* *.

în timpul călătoriei melc de cercetare în întreaga lume. m-am întâlnit cu mulţi practicanţi ai medicinei alternative, care folosesc postul ca parte a tratamentului recomandat

pentru pacienții cu cancer. Directorul unui astfel de program de detoxi fiere/post descrie beneficiile pentru sănătate ale postului după cum urmează.

KELLY
TURNER

Postul este un vehicul minunat pentru debarasarea organismului de toxinele care s-au acumulat şi pentru îmbunătăţirea funcţionării sistemului de eliminare a reziduurilor din corp, astfel încât să nu se acumuleze toxine suplimentare. [. j Dacă aş fi diagnosticat cu cancer, aş posti o perioadă lungă de timp. În primul rând, aş vrea să scap de toxine şi apoi aş vrea să [încep să] am o alimentaţie lipsită de toxine [de exemplu, organică], [...] Aş vrea să postesc ca să curăţ ţesuturile şi să înfometez o tumoare malignă care creşte cu rapiditate. Este acelaşi lucru pe care chimioterapia şi toate terapiile convenţionale îl fac. [...] Postul este un mod natura! de a învinge cancerul. Cele mai multe animale şi organisme, atunci când sunt foarte bolnave, nu mai mănâncă. Aceasta e metoda naturii de a se însănătoşi.

Aşa cum subliniază acest terapeut în mod corect, animalele postesc instinctiv atunci când sunt bolnave. De fapt. oamenii par să fie singura specie care se forţează să mănânce atunci când este bolnavă. Când animalele încep să se simtă rău, ele încetează instinctiv să mai mănânce şi îşi găsesc un loc liniştit şi ferit, unde să se odihnească până când se refac. În acest timp, pot bea puţină apă sau să mănânce câteva ierburi amare (din nou, pentru a ajuta la detoxifiere), dar. în mod normal, nu vor mânca până nu se vor simţi mai bine. Pentru om, pierderea imediată a poftei noastre de mâncare atunci când ne simţim rău indică faptul că s-ar putea ca şi noi să avem acest mecanism instinctiv de autovindecare. care ne cere să nu mâncăm pentru o vreme, pentru a activa un proces de detoxifiere internă. Deoarece unele tipuri de cancer au fost deja asociate cu bacterii şi virusuri: de exemplu, papilomavirusul uman (HPV) a fost asociat cu cancerul de col uterin. iar bacteria

H. pylori a fost asociată cu cancerul stomacal, ar putea fi, prin urmare, indicat
ca bolnav,, de cancer să intre într-un repaus alimentar scurt, supravegheat med,cal, pentru a-şi ajuta organismele să scape de vtrusun sau de bacteriile care ar putea exista în corp.

Când am fost în Thailanda pentru cercetarea mea. acești terapeuți m-au convins să încerc un post de o săptămână, care a inclus puțin pepene verde şi suc de morcov, supă de legume seara, clisme zilnice, shake-uri cu fibre, plante aromatice şi vitamine. Eu devin incredibil de irascibilă atunci când mi-e foame, aşa că m-am gândit că nu vor trece mai mult de 6 ore înainte de a renunța. Cu toate acestea, am fost plăcut surprinsă de faptul că shake-ul de fibre, consumat la timpul potriovit. a ținut chinurile foamei la distanță întreaga săptămână. în timp ce sucul, supa şi vitaminele mi-au asigurat micronulrienții necesari. Fără a intra în detaliile dure despre ceea ce se numeşte „placă mucoidă" (puteți căuta termenul pe Google), este suficient să spun că am tenninat postul fiind uimită de extraordinara capacitate a organismului meu de a se detoxifia prin post – şi ca vegetarian proaspăt convertit. Acum încerc să postesc o dată pe an, ca metodă de „detoxi fiere de primăvară*' a organelor mele interne.

Dacă ideea de post ca metodă de detoxifiere a corpului ți se pare descurajatoare, ai putea să începi cu un repaus alimentar de o zi, cu sucuri de legume proaspete, suplimentate cu fibre de tărâțe de psyllium (de exemplu, Metamucil) la fiecare 4-6 ore, pentru a îndepărta senzația de foame. Postul acesta de o zi pe lună este o modalitate uşoară de a-ți detoxifia corpul. Reține, consultă-te cu medicul tău. în caz că este nevoie ca postul să fie supravegheat medical.

Bea apă filtrată

REM1SIE
TOTALĂ

A patra şi ultima schimbare pe care aproape toţi subiecţii cercetării mele privind remisia totală au realizat-o a fost să treacă de la băuturile carbogazoase, suc şi lapte la aprox,mat,v

8 pahare de apă pe zi, asigurându-se că apa este cât se poate de „curată". Apa este o necesitate fundamentală atunci când vine vorba de sănătate – ea reprezintă aproximativ 70% din corpul uman, şi fără ea murim în aproximativ 4 zile. Mulţi dintre vindecătorii tradiţionali pe care i-am intervievat consideră că apa este un „maestru vindecător", prin puterea ei de a alunga toxinele, virusurile şi bacteriile şi de a oferi celulelor organismului hidratarea de care au nevoie.

Ca atare, vindecătorii pe care i-am întâlnit recomandă pacienţilor să bea apă de izvor, datorită conţinutului său mare de minerale, şi să evite apa de la robinet din cauza faptului că aceasta conţine adesea clor, fluor şi metale grele toate fiind asociate cu cancerul în anumite studii[55][57]. Deşi este nevoie de mult mai multe studii de cercetare înainte de a putea şti cu siguranţă dacă aceşti contaminanţi au legătură cu cancerul sau nu, supravieţuitorii care au trăit o remisie totală au ales din nou să fie precauţi – fie consumând apă de izvor din instalaţiile de răcire domestice, fără conţinut de bisfenol A, fie prin instalarea de sisteme de filtrare a apei pentru apa de la robinet (de exemplu, filtre cu osmoză inversă, filtre de carbon etc). Cu toate acestea, o astfel de filtrare elimină şi toate mineralele sănătoase din apă, deci este înţelept să iei un supliment mineral, dacă filtrezi apa. Eu folosesc un sistem de filtrare ataşat la chiuveta din bucătărie, care îndepărtează clorul, fluorul, metalele grele şi alţi contaminanţi din apa de la robinet, şi folosesc această apă filtrată atât pentru băut, cât şi pentru gătit.

Până acum. am explorat cele patru schimbări principale de dietă pe care subiecţii cercetărilor mele privind remisia totală le-au făcut cu scopul de a-şi ajuta corpul să se vindece:

REMISIE TOTALĂ

1) Au redus foarte mult sau au eliminat: zahărul, carnea, produsele lactate şi alimentele rafinate;
2) Au crescut foarte mult consumul de legume şi fructe;
3) Au mâncat organic;
4) Au băut apă filtrată;

Aş dori acum să vă împărtăşesc poveştile de vindecare ale lui Ginni şi Jack, care ilustrează grăitor modul în care – atunci când Ginni şi Jack s-au confruntat cu cancer de sân şi, respectiv, de prostată au folosit aceste patru strategii pentru a încerca să se vindece. Atât Ginni cât şi Jack trăiesc în zone rurale (diferite) ale ţării; prin urmare, nu se aflau în locuri unde puteau să apeleze uşor la un oncolog integrativ sau la un nutri- ţionist pentru îndrumare. în schimb, atât Ginni, cât şi Jack au tăcut propriile cercetări, citind cu multă sârguinţă cărţi nenumărate din bibliotecile locale şi realizând o cercetare selectivă pe internet. în timp ce veţi citi poveştile lor. vă încurajez să rămâneţi deschişi la minte. Deşi alegerile lor s-ar putea să nu se potrivească cu ale voastre, ei au descoperit, totuşi, soluţii care au funcţionat pentru organismele lor.

Povestea lui Ginni

Ginni avea 6o de ani când a găsit un nodul la sân. La acea vreme, în 2007, ea muncea mult şi se bucura de o etapă mai liniştită de viaţă, alături de soţul ei iubitor. Liniştită – până când a aflat că are cancer la sân. Nici mamografia, nici RMN-ul nu au putut să diagnosticheze în mod adecvat nodulului, dar în cele din urmă, biopsia a confirmat că era, într-adevăr, cancer de sân. Medicul ei a programat-o pentru o intervenţie chirurgicală imediat, o operaţie minoră pentru a elimina doar tumoarea, nu întregul sân, dar, din păcate, tumoarea nu era localizată în mod clar, ceea ce însemna că chirurgul nu putea să elimine întreaga tumoră în timpul Intervenţiei. în plus, câţiva ganglioni limfatici au ieşit pozitivi la analize, ceea ce însemna că se află în faza 3 (din 4) de cancer de sân. Toate acestea însemnau că medicul dorea o intervenţie chirurgicală ulterioară pentru a

curăţa locul mai bine şi a găsit mulţi ganglioni limfatici. De asemenea, i-a spus că, după a doua intervenţie chirurgicală, va avea nevoie de chimioterapie intensivă, urmată de radioterapie. Şi apoi i-a dat cea mai proastă veste dintre toate – prognosticul ei. Cu vocea ei calmă, directă, Ginni îşi aminteşte acea clipă hotărâtoare:

Doctorul mi-a spus: „După această operaţie [a doua], chimioterapie şi radiaţii, vei mai putea trăi încă cinci ani." Şi m-am gândit: „Vreau să trăiesc mai mult de cinci anii" Deci, când medicul mi-a spus asta, m-am enervat. Nu i-am spus nimic, dar m-am enervat şi am ştiut chiar atunci că nu o să o fac. Nu aveam de gând să o fac, pentru că vorbisem deja [cu prietenul ei, Ron] şi aveam deja informaţii [despre opţiuni alternative de tratament], Deci, am plecat cu o atitudine de genul: „Nu o să mă las înfrântă de asta. 0 să fac asta."

Prin urmare, cu tot curajul de care a fost în stare, Ginni a refuzat calm a doua intervenţie chirurgicală, chimioterapia şi radiaţiile – deşi cancerul era în continuare prezent, atât în ganglionii limfatici, cât şi la sân. Celor mai mulţi pacienţi cu cancer le-ar fi prea frică să refuze tratamentul recomandat, aşa cum a făcut Ginni, dar Ginni era, de fapt, înspăimântată de a doua intervenţie chirurgicală, pentru că citise că îndepărtarea ganglionilor limfatici ar putea duce la limfedem, o inflamaţie permanentă şi dureroasă a braţelor şi picioarelor. Mai important, prietenul ei Ron se vindecase de curând de cancer de prostată, schimbându-şi radical dieta (şi amânând orice tratament medical convenţional), astfel încât Ginni a avut cel puţin un exemplu de urmat. A început să citească cât de mult a putut pe această temă şi a fost puţin copleşită de cantitatea mare de informaţii pe care le-a găsit. De fapt, a fost atât de confuză cu privire la ce ar trebui sau nu ar trebui să mănânce, încât pur şi simplu a încetat să mai mănânce pentru o vreme:

Am slăbit 23 kg în două luni, pentru că o vreme nu am îndrăznit să mai mănânc. Ele [cărţile] spuneau că obiceiurile alimentare – anumite lucruri pe care le mănânci – sunt favorabile dezvoltării lui [cancerului]. Aşa că, mi-a fost teamă că îl hrănesc. Deci, am renunţat la mâncare pentru o vreme. Şi apoi, am început

treptat să reintroduc în dietă alimente sănătoase. Dar pentru că sistemul nu este obişnuit cu ele, te simţi rău. Aşa că este o mare schimbare pentru corpul tău. Dar, odată ce te obişnuieşti să mănânci astfel, atunci acea hrană va avea gust bun, iar celelalte alimente nu vor mai avea un gust atât de bun – respectiv alimentele procesate.

Înainte de a discuta cu Ginni care sunt alimentele „bune" după părerea ei, am vrut să aud mai multe despre cum şi de ce a încetat să mai mănânce pentru o vreme. în acel moment al cercetării mele, întâlnisem deja un număr destul de mare de supravieţuitori ş. de vindecători alternativi care folosiseră postul ca parte 43 a tratamentului pentru cancer. Cu toate acestea, se pare că Ginni a postit accidental. Am întrebat-o dacă a fost ca un post, iar ea mi-a răspuns:

Ei bine, da, aproape, pentru că eram speriată că voi mânca ceva greşit. Şi apoi am început încet să mănânc salată verde, iar apoi am mai adăugat alte lucruri în ea. Nu eram sigură ce trebuia să mănânc, dar apoi am vorbit cu Ron ceva mai mult şi am înţeles cum să fac acest lucru – pentru că îţi este complet străin, ştii. [...] Oarecum a fost bine că am încetat să mai mănânc şi apoi să încep iar. Dar da, am pierdut mult în greutate. Dar m-am îngrăşat apoi [3 ani mai târziu].

Aşa cum se întâmplă de obicei când întrerupem postul, Ginni a consumat mai întâi alimente uşor de digerat, cum ar fi salata verde. De asemenea, a pierdut mult din greutate în timpul postului, ceea ce este, de asemenea, un lucru foarte frecvent şi, de obicei, este sănătos şi sigur (atâta timp cât nu sunt foarte subponderali, ceea ce nu era cazul lui Ginni). După postul ei neintenţionat, Ginni a început să reintroducă în dietă anumite alimente şi băuturi pe care le considera a fi „bune". Şi-a bazat deciziile pe cărţile pe care le citea, cum ar fi *Beating Cancer With Nutrition [învinge cancerul prin alimentaţie]* şi *Cooking the Whole Foods Way [Cum se gătesc alimentele integrale].* Reţineţi, Ginni locuia în mediul rural, în centrul Americii, fără nutriţi- onişti sau medici integrativi în apropiere. Prin urmare, ea a trebuit să cerceteze singură.

în ceea ce priveşte băuturile, Ginni a cumpărat un dispozitiv de răcire a apei pentru casa ei şi a început să bea cantităţi mari de apă îmbuteliată, în loc de

cea ele la robinet. Nu numai că a fost mai bine pentru sănătatea ei, având în vedere ceea ce citise despre apa de la robinet, care conţine dor, dar, de asemenea, apa îmbuteliată avea un gust mai bun, deoarece apa de la robinet din zona ei era foarte „dură". De asemenea, a eliminat băuturile carbogazoase, laptele şi alcoolul şi a băut doar suc făcut de ea. Pe lângă schimbarea lichidelor consumate, ea şi-a schimbat substanţial şi dieta, bazându-se pe informaţiile din cărţile citite:

Am început să nu mai mănânc produse zaharoase, făină şi produse lactate. Dieta mea a constat în principal din legume şi fructe, renunţând complet la carnea roşie – puţin pui din când în când, sau peşte, dar nu am respectat o dietă constantă în această privinţă. În principal, am consumat produse verzi. Şi sucul proaspăt stors de varză este foarte important, aşa că am făcut şi asta.

Pe lângă toate aceste schimbări de dietă, Cinni a cumpărat numai alimente ecologice, dacă a fost posibil, şi numai alimente congelate, atunci când cele proaspete nu erau disponibile. Decizia de a mânca organic a fost foarte conştientă, pentru că Cinni citise că substanţele chimice şi pesticidele ar putea fi cauza cancerului. De asemenea, a trecut de la consumul de pâine albă şi grâu la pâine din cereale încolţite şi a început să ia suplimente de vitamine „Breast support" de la magazinul local de produse alimentare sănătoase.

La fel ca toţi ceilalţi subiecţi din cercetarea mea privind remisia totală, Cinni nu a făcut doar un singur lucru pentru a se însănătoşi; mai degraba, ea a folosit toţi cei 9 factori-cheie în procesul ei de v.ndecare.

Pe lângă schimbarea radicală a dietei, Ginni s-a eliberat şi de stres, mergând pe jos 30-40 de minute pe zi lucru care a devenit un nou obicei pentru ea. În opinia ei, stresul dăunează sistemului imunitar, motiv pentru care era hotărâtă să-l elibereze din corpul ei. De asemenea, în acest timp, Ginni s-a apropiat incredibil de mult de sora ei şi a beneficiat foarte mult de ajutor

social suplimentar din partea acesteia. Când am întrebat-o pe Ginni dacă avea convingeri şi/sau a apelat la practici spirituale în această perioadă, ea mi-a răspuns:

Ei bine, am încredere în Dumnezeu şi în modul în care Dumnezeu ţi-a dat acest sistem imunitar pentru a scăpa de boli. Deci, dacă ai sistemul imunitar aşa cum ar trebui sd fie, sistemul imunitar poate face tot felul de lucruri. Dar dacă sistemul tău imunitar este slab, atunci vor apărea bolile. Şl am ctezut cu adevărat astă... Şi mergem la biserică în fiecare duminică şi mă gândesc că eu cred mai mult de când m-am îmbolnăvit. E ca şi cum m-aş fi gândit la asta mai mult.

Timp de un an, Ginni a respectat cu strictețe noul ei regim alimentarcu alimente integrale (mai ales legume), cu apă potabilă îmbuteliată, suplimente de vitamine şi mers pe jos în fiecare zi – până când, Într-o zi, nu a mai simţit nodului. S-a dus imediat la medicul ei şi nici acesta nu l-a putut simţi. Au decis să nu facă mamografie, din moment ce nu au detectat nodului (doar o biopsie l-a evidenţiat) şi în schimb, i-a recomandat lui Ginni să continue să se monitorizeze singură lunar. Au trecut peste cinci ani de la diagnosticul inițial – este cât se poate de sănătoasă, nodului a dispărut, iar ea nu a mai găsit niciun nou nodul de atunci.

Din cauza fricii de reapariție a cancerului într-o zi, Ginni şi-a menținut strict noua dietă. Cu toate acestea, nu i-a fost atât de greu, pentru că acum se deranja la stomac ori de câte ori mânca oricare dintre „vechile" alimente, cum ar fi pastele albe sau ceva prăjit. Totodată, papilele ei gustative s-au schimbat permanent, astfel încât acum tânjește efectiv după fructe şi legume, iar alimentele rafinate nu-i mai fac poftă. În general, viața ei s-a așezat într-o nouă nuanță de normal, în care acum predomină legumele, iar alimentele rafinate sunt relicve ale trecutului. Când i-am mulțumit lui Ginni pentru că mi-a împărtăşit uimitoarea ei poveste, ea mi-a răspuns:

Mă bucur să povestesc, pentru că eu cred că este un lucru remarcabil şi îmi doresc ca şi mai mulți oameni să încerce ceva diferit. Dar oamenii sunt speriați, pentru că

radioterapia şi chimioterapia sunt singurele lucruri pe care le cunosc. [...] Ei nu înţeleg cum poate funcţiona schimbarea dietei.

Conform celor spuse de Ginni, schimbările pe care le-a făcut au funcţionat în cazul ei deoarece i-a oferit corpului ei apa şi hrana fără pesticide de care acesta avea nevoie, pentru ca sistemul ei imunitar să funcţioneze în mod optim şi, prin urmare, să elimine celulele canceroase.

Între timp, câteva state mai departe, un bărbat pe nume Jack se confrunta cu o situaţie similară cu a lui Ginm. Diferenţa este că Jack a încercat mai întâi toate tratamentele medicale pe care medicii lu. i le-au recomandat pentru cancerul de prostata a\ ansat. Din păcate, în ciuda tuturor tratamentelor, cancerul a recidivat – şi atunci a început să caute în alte opţiuni.

Povestea lui Jack

În 1999, la vârsta de 50 de ani, Jack era blocat într-un loc de muncă extrem de stresant şi trecea prin etapele finale ale unui divorţ lung şi dificil. Şi mai mult, nivelul antigenului prostatic specific (PSA) din sângele lui era destul de mare, lucru care îl îngrijora pe medicul său. Biopsia a confirmat că Jack avea într-adevăr cancer de prostată (cu un scor Gleason de 3+2=5), constatare care era, bineînţeles, foarte înfricoşătoare pentru Jack. Prin urmare, atunci când medicul ¡-a recomandat lui Jack o prostatectomie radicală, în care întreaga prostată este îndepărtată chirurgical, Jack a fost de acord instantaneu. „A fost ceva de genul: Tai-o acum, dacă se poate, chiar mâine!“ îşi aminteşte el. „Eram speriat de moarte.”

După o operaţie reuşită, nivelul PSA a scăzut, din fericire, până la niveluri nedetectabile şi, prin urmare, nu a fost necesară nicio terapie cu hormoni sau radiaţie suplimentară. Uşurat, Jack a continuat să se bucure de aproape şase ani fără cancer, cu toate că s-a luptat zilnic cu efectele secundare negative ale intervenţiei chirurgicale, care i-au afectat foarte

mult funcțiile urinare și sexuale normale. Pe parcursul acestor șase ani, rezultatele testelor de rutină au arătat că nivelul de PSA a rămas nedetectabil, ceea ce era logic în condițiile în care cancerul fusese considerat limitat la prostată – cel puțin după spusele medicilor săi –, iar

prostata lu, nu mai exista acum. (Notă: După ce prostata unu, barbat este eliminată complet, el poate avea încă un nivel foarte scăzut de PSA în sânge, determi- nat de restul celulelor prostatice benigne). Totul părea să fie bine – cu excepţia efectelor secundare, desigur – până în 2005, când nivelul PSA a început să urce rapid, indicând faptul că celulele canceroase prostatice se extinseseră în afara prostatei, cândva înainte de operaţie, şi acum erau active în corpul său.

Pentru că Jack avea acum de-a face cu cancer de prostată recurent, medicul său i-a recomandat atât tratamentul hormonal, cât şi radioterapia, care i-au dat lui Jack efecte secundare foarte neplăcute. Pe durata administrării lor, tratamentele au redus nivelul PSA până la o limită de siguranţă, dar la câteva luni după finalizarea ambelor terapii, nivelul PSA a început să crească din nou peste intervalul de siguranţă. Doctorii i-au spus că, prin urmare, ar trebui să se întoarcă la terapia cu hormoni şi că, dacă se va forma vreodată o tumoare metastatică în altă parte a corpului, va trebui să înceapă din nou chimioterapia. Jack a perceput această veste ca pe o condamnare lentă la moarte. Se temea să reia terapia cu hormoni şi să suporte efectele ei secundare dure, iar faptul că nivelul PSA a crescut imediat ce a încetat tratamentul l-a făcut să creadă că nu va scăpa niciodată de această boală:

M-cm dus la o librărie pentru că mi-am amintit că am văzut acolo o carte despre cum murim. Am vrut să-mi dau seama cum progresează cancerul de prostata şi cum voi muri. în schimb, am găsit cartea lu, Patnck Quillin, Beating Cancer With Nutrition [lnv,nge cancerul prin alimentaţie]. Aşa că, m-am gândit: „Hei, o să încerc asta." Citind cartea lui, am aflat că celulele canceroase sunt metabolizatori de glucoza – aşa le numesc ei – ceea ce înseamnă că se hrănesc cu zahăr. Deci, am eliminat imediat zahărul din viaţa mea. Punct. Dintr-o dată... Au trecut vreo două săptămâni până când am scăpat de pofta pentru orice tip de zahăr şi apoi m-am dus să fac un alt test pentru nivelul PSA – şi am observat că a început să scadă."

Aşa a început propriul experiment ştiinţific al lui Jack pentru a-şi salva viaţa. El a amânat terapia cu hormoni recomandată,

pentru a-i oferi noii diete o şansă, iar în următoarele şase luni a ţinut un jurnal atent al tuturor alimentelor ingerate, încercând din răsputeri să urmeze numeroasele recomandări din carte, citind în acelaşi timp cât mai multe articole posibil. Ca şi Ginni, Jack trăia într-o regiune din mediul rural al SUA, deci nu exista niciun medic integrativ sau nutriţionist oncolog cu care să poată lucra. Mai degrabă, el trebuia să-şi stabilească singur propriul plan integrativ, pe care l-a conceput după cercetări exhaustive. A decis să testeze nivelul PSA la fiecare trei luni, perioada standard între testele PSA. Ce a descoperit l-a şocat: nivelul PSA a părut să urce şi să coboare, în funcţie de ceea ce a mâncat sau a băut pe parcursul celor trei luni anterioare. El explică de ce crede că s-a întâmplat acest lucru:

Testosteronul face cancerul să „apară", iar zahărul este ceea ce îl hrăneşte. Deci, teoria pe care am dezvoltat-o este aceasta: înfometez cancerul şi las sistemul meu imunitar să-l omoare. Am exersat asta,

şi ceea ce am descoperit e calea cea grea – este că unele alimente contribuie la creşterea nivelului PSA, iar altele nu. Am început să mănânc boabe de soia, pentru că se presupune că sunt bune pentru cancer [potrivit celor spuse în cartea ale căror recomandări le urmam]. Am început să fac asta, iar nivelul PSA a urcat brusc – şi a urcat sus de tot. Deci, am renunţat la soia şi, bum!, nivelul PSA a scăzut.

Cu alte cuvinte, Jack a învăţat de timpuriu ceea ce cercetătorii au descoperit recent – că nu există „un" singur tip de cancer de prostată sau de sân, ci mai degrabă diverse sub-tipuri, care reacţionează diferit la diferite tratamente[58]. La unele sub-tipuri de cancer mamar şi de prostată, boabele de soia (organice, no- nOMG) ar putea avea un efect anticanceros, dar pentru alte sub-tipuri, ele pot favoriza dezvoltarea cancerului[59]. El a observat o scădere similară a nivelului PSA atunci când a filtrat lignanii din uleiul de în şi a consumat doar partea limpede a uleiului. Printr-un proces meticulos de încercări repetate, confirmat de testele regulate ale nivelului PSA, Jack şi-a dezvoltat un regim alimentar foarte particularizat, pentru a menţine nivelul PSA sub control. Regula lui de bază este că, dacă nu găteşte singur mâncarea, nu o mănâncă. Singurii îndulcitorii pe care-i foloseşte sunt afinele şi murele zdrobite sau stevia (un îndulcitor natural, obţinut din frunzele plantei stevia). În mod interesant, cartea pe care o citea i-a indicat că nectarul de agave ar fi un îndulcitor sigur pentru pacienţii cu cancer, dar Jack a văzut că, atunci când îl folosea, nivelul PSA creştea – astfel încât l-a scos din dieta lui. Pe măsură ce lunile

treceau, Jack şi-a transformat jurnalul alimentar şi nivelul PSAÎntr-un grafic liniar:

Am un grafic incredibil. E sus, ¡os, sus, jos, sus, /os. Fac acest lucru la fiecare trei luni, de ani de zile... De asemenea, am eliminat – aproape complet – carnea roşie, care am descoperit că are un efect nociv asupra nivelului PSA. încerc să mă limitez la somon şi piept de pui organic, dar în cantităţi mici. Mănânc şi o friptură din când în când, dar nu în fiecare zi. [...] Problema este că produsele lactate şi carnea roşie suprimă sistemul imunitar, din ce am citit. [...] Şi eu confirm asta de fiecare dată când nu respect dieta şi beau vin roşu şi carne roşie la o conferinţă anuală – când mă întorc, nivelul PSA urcă din nou.

De asemenea, Jack a eliminat toate produsele lactate, a trecut la pâine de cereale încolţite şi a descoperit că merele, sfecla, cireşele şi strugurii sunt prea dulci pentru nivelul lui de PSA (în mod interesant, însă, bananele şi sucul de portocale proaspăt stors sunt bune pentru el). în ceea ce priveşte lichidele, el a eliminat toate băuturile dulci, bea numai apă filtrată (prin osmoză inversă) sau carbogazoasă şi a redus consumul de alcool la un pahar ocazional de vin roşu. Nu îi este uşor să respecte un regim alimentar atât de strict, motiv pentru care le permite papilelor lui gustative să guste alimentele lor preferate, respectiv friptură şi vin roşu, cel puţin o dată pe an.

La fel ca toţi ceilalţi supravieţuitori care au trăit o remisie totală despre care veţi citi în această carte, Jack nu a făcut doar un singur lucru (de exemplu, schimbarea dietei), pentru a încerca să se vindece de cancer, ci a schimbat şi alte aspecte ale vieţii sale. De exemplu, a făcut mai mult sport (făcea deja de 2-3 ori pe săptămână) şi, astfel, a reuşit să slăbească 6 kg, pe care nu le-a mai pus la loc. Datorită unei combinaţii de yoga, Pilates, drumeţii şi mers pe jos, el simte că acum este în cea mai bună formă din viaţa lui. Jack a început, de asemenea, să ia un supliment pentru întărirea sistemului imunitar numit „ImmunoPower" şi să bea ceai de plante „Essiac", despre care prietena lui a citit că este bun pentru

lupta împotriva cancerului.

A încercat, de asemenea, acupunctura, lucru pe care-l face în continuare, din când în când. În cele din urmă, Jack a făcut tot posibilul pentru a-şi gestiona stresul şi a rămâne pozitiv. Aşa cum descrie el:

Cred că o minte pozitivă este foarte importantă. Ştii, atitudinea ta. Sunt foarte hotărât să nu las această boală să mă controleze. Eu o voi controla pe ea – respectiv, cancerul. E ca un fel de răceală care nu mai trece. Ştiu că e acolo, dar nu îmi mai este frică de ea. [...] Acum e ca o iritare – mă irită [râde] [...] Şi când sunt stresat, pot să meditez sau să respir conştient. Pot să alung răul prin respiraţie... pot să mă reechilibrez.

Deşi esenţa cercetării mele este să-i întreb pe oameni ce cred ei că i-a vindecat, la sfârşitul interviurilor mele îi întreb întotdeauna pe supravieţuitori dacă au idee ce anume a putut *provoca* apariţia cancerului sau ce anume i-a făcut să se îmbolnăvească. Când i-am pus lui Jack această întrebare, el mi-a răspuns imediat:

Cred că toată lumea are cancer. Şi cred că sistemul imunitar al fiecăruia luptă în mod diferit. Dacă alimentaţia ta favorizează scăderea eficienţei sistemului imuni-

tar, atunci te vei îmbolnăvi. Corpul tău se luptă continuu cu cancerul, dar la un moment dat vine să copleşească sistemul imunitar. Şi asta depinde de cât de puternic este sistemul tău imunitar. Dacă ai un sistem imunitar slab, nu ai nicio şansă. Şi tot ce pui în gură îţi afectează eficienţa sistemului imunitar – plus ceilalţi factori, ştii, exerciţiul fizic şi toate astea. [...] Iar problema cu dieta noastră americană este că totul este plin de zahăr, deci îţi alimentezi în mod constant cancerul, pe care toată lumea îl are. Dacă sistemul tău imunitar nu poate ţine pasul cu el, mai devreme sau mai târziu, te va doborî.

În mod interesant, Jack a continuat, spunân- du-mi că, după părerea lui, s-a îmbolnăvit de cancer pentru că mânca tone de zahăr la acel moment şi, de asemenea, s-a întâmplat după o perioadă de 10 ani de stres intens, care i-au slăbit sistemul imunitar. Ca rezultat, sistemul său imunitar „nu a putut pur şi simplu să-i facă faţă".

Privind în urmă, Jack spune că – dacă ar fi ştiut ceea ce ştie acum – ar fi făcut lucrurile altfel. Pentru început, ar fi încercat să diagnosticheze cancerul folosind o combinaţie de ecografie, PSA şi alte analize de sânge, şi nu biopsia. În plus, nu ar fi fost de acord cu intervenţia chirurgicală care i-a extirpat prostata, pentru că i-a provocat efecte secundare grave şi per manente, atât în funcţionarea sistemului urinar (de exemplu, incontinenţă) cât şi a celui sexual (de exemplu, incapacitatea de a avea o erecţie fără medicamente sau o pompă). De asemenea, nu ar fi fost de acord cu radioterapia sau cu terapia cu hormoni, despre care crede că au fost foarte dure cu sistemul lui imunitar. În loc de aceste tratamente, ar fi încercat de la început să-şi controleze nivelul PSA prin schimbarea dietei, suplimente imunostimulatoare, exerciţii fizice regulate şi măsuri conştiente de reducere a stresului din viaţa lui. În concepţia lui Jack:

Este foarte simplu. Zahărul hrăneşte cancerul. Testosteronul îl porneşte. Iar sistemul imunitar îl controlează – sau îl ucide. Deci, trebuie să-ţi stimulezi sistemul imunitar şi să scazi consumul de zahăr. Atât este de simplu!

În timp ce îmi spunea asta, am observat o oarecare

resemnare în tonul lui Jack. Așa că l-am întrebat dacă îi place noua lui dietă. Mi-a răspuns fără să stea pe gânduri:

Nu-mi place! Nu-mi place să nu pot mânca tot ce vreau. Nu-mi place să nu pot să mă distrez cu prietenii, așa cum mi-aș dori. E doar un regim constant, de zi cu zi, pe care-l urăsc. De fapt, port un inel cu craniu pentru a-mi reaminti că, dacă nu am disciplină, indisciplina mă va ucide. [...] Am o iubită frumoasă, căreia îi place să călătorească, iar mie îmi place să călătoresc cu ea. Așadar, vreau să rămân aici o vreme. [...] Trebuie să ai ceva pentru care să trăiești.

Au trecut mai mult de 13 de ani de când Jack a fost diagnosticat inițial cu cancer de prostată și mai mult de 7 ani de când i-a reapărut și a început noul regim alimentar. Continuă să-mi trimită e-mailuri ocazionale, în care mă informează asupra celui mai recent nivel al PSA, și întotdeauna zâmbesc când mă gândesc cum își urăște dieta strictă, dar iubește viața mai mult.

ETAPE DE ACȚIUNE

Sper că poveștile de vindecare ale lui Jack și Ginni te-au convins că, dacă vrei să contribui la vindecarea corpului tău, va trebui să fii atent la ceea ce introduci în el. Totuși, mai știu și că modificarea dietei poate fi stresantă din punct dc vedere emoțional, fie din cauza necesității de a obține satisfacție din alimente, fie din cauza problemelor legate de imaginea corpului/pierderea în greutate. Unii oameni vor citi acest capitol și se vor angaja imediat într-o detoxifiere/post de 7 zile, vor arunca toate alimentele dulci și rafinate din cămara lor și își vor umple frigiderele cu fructe și legume organice. Dacă faceți astfel, cinste vouă!

Totuși, dacă semănați mai mult cu mine, s-ar putea să aveți nevoie să faceți pași mici spre dieta anticancer, care este descrisă în acest capitol. în ultimii 10 ani, am trecut treptat la cele patru schimbări de dietă descrise în acest capitol. Realizarea treptată a acestor schimbări mi-a permis să nu mă simt privată de alimentele care-mi plăceau și, de asemenea, am avut timpul necesar pentru a învăța cum să gătesc alimentele sănătos. Dacă și voi aveți nevoie de pași mici, iată câțiva care să vă

ajute să începeţi:

- Reduceţi treptat: începeţi cu un produs dulce mai puţin, o porţie de came mai puţin, o porţie de lactate mai puţin şi o mâncare rafinată mai puţin pe zi. începeţi să exploraţi alternativele sănătoase la aceste alimente, cum ar fi înghețata de nucă de cocos, fasole Pinto, lapte de cânepă şi quinoa.
- Mâncaţi cel puţin o legumă sau un fruct la fiecare masă şi adăugaţi treptat, până când jumătate din fiecare masă va fi formată din legume şi fructe.
- Prioritizaţi ce să cumpăraţi organic – cu siguranţă carnea şi produsele lactate, dar, de asemenea, şi acele fructe şi legume

care absorb cel ma, mul, pCstddclc (dc roşii, ciuperci etc.). Dc-a lungul timpului, coslul alimentelor ar ,rebu, «Mi la Iei, deoarece vei i"|«ui camca ăc" fructe şi^ legume.

• începeţi dimineaţa cu un pahar de apă filtrată cu suc de lămâie, pentru a ajuta la detoxifierea organismului. începeţi prin a cumpăra o cană de filtrare simplă şi apoi economisiţi pentru un sistem de filtrare domestic.

Pe măsură ce parcurgeţi aceşti paşi mici. puteţi trece apoi la schimbări mai mari, cum ar fi să investiţi într-un storcător de fructe şi să faceţi suc din legume organice, mai întâi o dată pe săptămână, apoi o dată pe zi. După aceea, puteţi să vă hotărâţi să treceţi la o dietă de eliminare de 2 săptămâni, în care să eliminaţi temporar tot zahărul care nu provine din fructe, carnea, ouăle, lactatele, glutenul, soia, zahărul, produsele lactate, alcoolul şi cofeina pentru o perioadă de două săptămâni. După cele două săptămâni, adăugaţi câte un aliment înapoi în dietă, la fiecare 3 zile. Făcând acest lucru, s-ar putea să descoperiţi că anumite alimente vă fac să vă simţiţi rău după ce le reintroduceţi în alimentaţie, în timp ce altele nu vă vor crea nicio problemă. în cele din urmă. dacă şi când vă simţiţi pregătiţi, puteţi să luaţi în considerare o detoxifiere şi/sau un post de 1.3. sau 7 zile, care este posibil să necesite supraveghere medicală. în funcţie de starea voastră de sănătate.

Deşi nu există nici o garanţie că schimbarea dietei – aşa cum au făcut Ginni şi Jack – va vindeca complet cancerul, după un deceniu de cercetare a mii de cazuri de remis,e totală, sunt absolut convinsă că Hipocrate avea abso uta dreptate: hrana este medicament. Mâncând mai multe **legume** fructe organice, reducând, în acelaşi timp. alimentele precum zahărul, carnea, lactatele şi produsele alimentare rafinate, vă puteţi ajuta corpul să se vindece şi. de fapt. s-ar putea să fi„ singurul medicament de care să aveţi nevoie. Hipocrate credea că apa şi alimentaţia sănătoasă ar trebui să fie primul medicament administrat şi că operaţia şi medicamentele ar trebui să fie folosite numai în

ultimă instanţă. 2.000 de ani mai târziu, am reuşit cumva să inversăm această ordine – apelăm mai întâi la medicamente şi intervenţii chirurgicale pentru a ne vindeca trupurile bolnave, în loc să apelăm întâi la medicamentul puternic pe care-l luăm deja de trei ori pe zi: hrana noastră.

Capitolul 2

PREIA CONTROLUL ASUPRA SĂNĂTĂŢII TALE

„Acţiunea este cheia fundamenlaCă a succesuCui. “
Pablo Picasso

Cuvântul *pacient* vine de la cuvântul latin *pati,* ceea ce înseamnă atât „a suferi“, cât şi „a permite sau a te supune.“ în lumea de astăzi, pacienţii cu afecţiuni medicale nu trebuie neapărat să sufere, dar se aşteaptă ca ei să permită sau să se supună. După ce am lucrat în domeniul consilierii la diferite spitale şi cabinete de oncologie, ştiu că pacienţii „buni“ sunt consideraţi cei care ascultă şi urmează instrucţiunile, în timp ce pacienţii „enervanţi“ sunt cei care pun o mulţime de întrebări. Participă cu propriile lor cunoştinţe sau – cel mai rău – pun la îndoială recomandările medicilor. Astfel de pacienţi sunt etichetaţi drept enervanţi, deoarece cea mai mare parte a lumii funcţionează încă din mentalitatea newtoniană despre medicină, unde medicii sunt consideraţi singurii „mecanici“ care Şhu cum să repare „maşina“ organismului, atunci când se strică.

Vreau să abordez acum vindecarea dintr-o perspectivă diferită, în care preluarea controlului asupra vindecării este considerată nu numai bună. ci chiar esenţială pentru procesul

de vindecare. Din ceea ce am aflat, preluarea controlului asupra sănătăţii implică trei lucruii.

- să ai un rol activ (nu pasiv) în sănătatea ta,
- să fii dispus să faci schimbări în viaţa ta şi
- să fii capabil să faci faţă opoziţiei. După cc vom explora aceste trei concepte în profunzime, ne vom bucura de povestea de vindecare a unui supravieţuitor care a avut remisie totală a cancerului şi care a preluat controlul asupra sănătăţii lui în ceasul al unsprezecelea. în cele din urmă, vom încheia cu câţiva paşi simpli pe care puteţi începe să-i faceţi chiar acum, pentru a avea mai mult control asupra sănătăţii voastre.

***Să nu** fii pasiv*

Deşi medicina modernă poate privi corpul ca pe o maşinărie ale cărei părţi pot, uneori, să cedeze, vindecătorii alternativi văd lucrurile un pic diferit. Ei privesc corpul ca pe un organism sofisticat, care împleteşte corpul fizic cu mintea şi sufletul non fizice. în plus, ei privesc trupul ca pe ceva ce poate funcţiona destul de bine, *atâta timp cât* ai grijă de el. de minte şi de spirit. E ca şi cu o maşină. Poţi fie să o conduci imprudent. zgâriind-o şi lovind-o, fără a-i schimba vreodată uleiul, fie o poţi conduce cu blândeţe, alimentând-o cu combustibil şi ulei de înaltă calitate şi spălând-o în mod regulat. Când priveşti lucrurile în acest fel, cel mai influent jucător în acest scenariu nu este nici maşina, nici mecanicul, ci şoferul.

Cu toate acestea, în lumea medicinii occidentale, am fost instruiţi să fim pacienţi „buni", astfel încât am uitat că noi conducem, de fapt, „autoturismul" nostru (corpul nostru). Avem doar cunoştinţe rudimentare despre cum să avem grijă de el, ia[r] atunci când avem probleme – şi de multe ori cauza nu e nimi[c] altceva decât lipsa de îngrijire corespunzătoare – predăm în* treaga responsabilitate a rezolvării problemei medicilor noştri.

în loc să ne gândim cum am putea schimba modul în care avem grijă de corpurile noastre. Iar medicii noştri ne dau. de obicei, pastile care fie mascheaza simptomele. dar nu rezolvă problema de bază. fie rezolvă problema, dar creează efecte secundare Supravieţuitorii cu remisie totală a cancerului pe care j-am cercetat nu se comportă astfel, în schimb, ei sunt pacienţii „enervanţi", care nu fac în mod automat tot ce le spun medicii lor să facă. Pentru a extinde metafora, ei sunt fanatici auto, care caută cel mai bun combustibil şi ulei de motor, îşi curăţă şi îşi dau cu ceară maşinile în mod regulat şi nu uită niciodată să schimbe uleiul. Iar când vine vorba de sănătatea lor, ei îşi asumă un rol foarte activ în procesul de vindecare.

O astfel de supravieţuitoare, care a învăţat rapid să fie activă, şi nu pasivă în ceea ce priveşte vindecarea ei. este Sun Hee Lee, o femeie născută în Coreea, mamă a doi copii, care a fost diagnosticată cu cancer ovarían stadiul 4. La momentul diagnosticării. Sun Hee avea o tumoare ovariană mare. precum şi o „efuziune pleural malignă", adică lichid canceros în piept. Ca rezultat al presiunii exercitate de acest lichid, lobul mijlociu al plămânului drept era parţial prăbuşit, iar lobul inferior era aproape în colaps total. Cei mai mulţi pacienţi cu acest diagnostic şi aceste simptome trăiesc doar aproximativ şase luni. Ca vorbitor nativ de limba engleză în familie, soţul lui Sun Hee, Sarto Schickel, descrie modul în care şi-au asumat imediat un rol activ în procesul ei de vindecare:

Solia mea este acum la mai mult de cinci ani de diagnosticul ei original şi trăieşte o viafă normală. Acesta este un rezultat extrem de rar şi neaşteptat pentru cineva cu cancer ova- nan s t a d i u l 4 . Ea o m <*»*
•momenteconvenţionale - chirur fi lamíala
- fi prin terapiialternative.inclusiv
etă LcrobloL.Dacă nu ne-a,uf sa ham v

ei în mâinile noastre, prin îmbinarea terapiilor convenţionale cu cele alternative, cred că ea nu-ar fi astazt aia. Amândoi credem cu tărie că. dacă medicii şi pacienţii ar accepta atât tratamentele convenţionale, cât şi abordările de dietă şi de detoxifiere. într-o nouă paradigmă de vindecare integrativă. atunci s-ar putea înregistra mai multe recuperări totale.

în timp ce medicii lui Sun Hee au fost surprinşi de faptul că ea şi-a asumat un rol activ în vindecarea ei, mulţi dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat se aşteaptă la un astfel de comportament de Ia pacienţii lor. iar unii chiar îl solicită, în opinia lor, oamenii nu se pot vindeca complet decât dacă intră în legătură cu propria lor putere interioară.

Un astfel de vindecător este un vindecător Kahuna din Hawaii, pe nume Serge Kahili King, care crede că, deşi vindecătorii pot fi de ajutor, vindecarea trebuie să vină în cele din urmă din interiorul pacientului:

Toată puterea vine din interior. Corpul se vindecă singur. Nimeni (niciun vindecător] nu poale prelua controlul asupra sistemului vegetativ al altei persoane. Nu se poate. Vindecătorii pot. cu toate acestea, să ajute o persoană să-şi găsească la nivel subconştient propria sursă de putere şi, în acest fel ei devin mai mult un fel de asistenţi în procesul vindecării. Organismul are puterea [de a se vindeca], dar există atât de multă tensiune, încât el nu poate aplica această putere. Deci. la nivel subconştient, este posibil ca vindecătorii să dea sugestii care să ajute subconştientul sau sistemul corp-minte să se relaxeze şi să-şi stimuleze propriile puteri de vindecare. Este posibil ca vindecătorii să folosească energia pentru a ajuta D amplificarea puterilor normale de vindecare ale organismului Dar vindecarea vine din interior... ea nu are deloc nevoie de un maestru ezoteric.

REMISIE
TOTALĂ

Cu alte cuvutte, Serge este de părere că bolnavii de cancer pot alege sa folosească medicii sau vindecătorii din afară ca „ajutoare m procesul de vindecare, dar vindecarea adevărată şi profundă apare întotdeauna ca urmare a asumării, de către pacient, a unui rol activ în acest proces.

Să fii dispus să accepţi schimbarea

Al doilea aspect în asumarea controlului asupra vindecării despre care au vorbit subiecţii cercetărilor mele a fost ideea că, pentru ca vindecarea să aibă loc, trebuie să fii dispus să-ţi analizezi propria viaţă şi să faci modificări, chiar dacă aceste modificări sunt consumatoare de timp sau dificile din punct de vedere emoţional. Acest lucru diferă de paradigma medicinii modeme, care are rareori timp pentru a analiza stilul de viaţă unic al fiecărui pacient şi în schimb, are tendinţa de a prescrie pastile sau intervenţii chirurgicale pentru a rezolva problema.

O supravieţuitoare care a suferit mult timp de cancer mamar şi care a realizat repede că trebuie să facă schimbări în viaţa ei, dacă doreşte să-şi recapete sănătatea, este Elyn Ja- cobs. Elyn a fost diagnosticată cu cancer de sân stadiul 1. la vârsta de 45 de ani, când copiii ei aveau doar 3 şi 4 ani. Imediat ce a terminat cu operaţia, s-a interesat cu privire la lucrurile suplimentare pc care le-ar putea face pentru a-şi ajuta organis- mul să se vindece. Ea o urmărise pe mama ei cum trecuse prin chimioterapii fără sfârşit, doar pentru a muri de cancer mamar la câţiva ani după aceea, iar Elyn era hotărâtă să nu permită ca aşa ceva să i se întâmple şi ei:

Sistemul meu imunilor nu părea să funcţioneze bine- răcelile erau frecvente şi persistente. Mai erau şt a te m i cil. OHM JgnosUcMan, reali-,a ca schimbări.pelin, a prelua con,rolul sinaia,,, mele. An, lot ce ani găsit. Mi-am optimizat dieta, am lucrat la nivelul meu de stres şi am folosit suplimente pentru a-mi stimula si„ ternul imunitar. Şapte ani mai târziu – şi nu mai există ceh,i„ canceroase detectabile, iar sistemul meu imunitar, deşi nu est„ perfect, pare să funcţioneze mult mai bine.

Una dintre cele mai dificile schimbări pe care Elyn a trebuit să le facă în timpul călătoriei ei de vindecare a fost atunci când

şi-a dat seama că, de dragul sănătăţii ei. nu va mai putea reveni la slujba ei slresantă ca agent de bursă. Deşi această schimbare a fost dificilă la început, acum ea se bucură de timp de calitate petrecut acasă cu soţul şi cei doi băieţi ai ei şi, de asemenea, consiliază pacienţi cu cancer în privinţa integrării abordărilor alternative şi complementare în tratamentul convenţional.

Şi vindecătorii pe care i-am studiat cred că pacienţii trebuie să fie dispuşi să meargă spre interior şi să examineze cu atenţie modurile în care se pot schimba, pentru a-şi recăpăta sănătatea.

Unul dintre aceşti vindecători este Bryan McMahon. un medic american practicant de medicină tradiţională chinez, care a studiat, trăieşte şi practică în Shaing Hai, China. Bryan este de părere că bolnavii de cancer trebuie să facă, în cele din urmă, schimbări interne, pentru a-şi echilibra pe deplin <r/7/-ul sau energia vitală:

Eu cred că remisia totală sau îmbunătăţirea bruscă a oricărui tip de boală nu este neapărat ceva ce un medic poate oferi unui pacient. Este ceva ce un pacient trebuie să-şi ofere lui însuşi. [...] Includerea unui anumit tip de practică de introspecţie a propriei stări este absolut esenfală pentru persoanele care se confruntă cu orice tip de boală, pentru că doar pri[11] acest sentiment tangibil şi prin această înţelegere a stării a[c1] tualc în care te afli – energetic şi fizic – oamenii pot începe să 64 spună: .. Uau, eu chiar mi-am îo_ . ■ ,] . 'Snorat viaţa' ata de mult timp*

Într-adevar. am încercat să fac prea „mim . . [1]

,, .. ,, [1 pua] Am vrut să contro

lez prea mult. Doar prin aces, ,ip de practici. oamenij începe sa creeze ordinea internă necesară pentru a determina o schimbare permanentă şi reală în dinamica chi-ului lor în loc ca energia chi să se dezechilibreze complet, ar trebui să începem să vedem cum energia se întoarce acolo unde ar trebui săße.

Din perspectiva lui Bryan şi a altor vindecători alternativi pe care i-am intervievat, examinarea propriilor obiceiuri şi a stilului de viaţă şi apoi realizarea schimbărilor necesare invită mai multă energie vitală – cunoscută, de asemenea, sub numele de *chi* sau

prana – în organism. Aducerea de mai mult *chi* în organism este considerată un lucru foarte bun, deoarece se consideră că un flux constant şi liber de *chi* nu numai că ne menţine sănătoşi, dar şi în viaţă (în medicina tradiţională chineză, atunci când nu mai ai *chi,* corpul moare). Prin urmare, potrivit vindecătorilor pe care-i studiez, disponibilitatea ta de a face schimbări care cresc fluxul de *chi* este un factor-cheie în procesul de vindecare.

Confruntarea cu opoziţia din partea celorlaţi

Al treilea aspect al preluării controlului asupra sănătăţii despre care au discutat subiecţii cercetărilor mele a fost ideea că preluarea controlului înseamnă, de multe ori, să ai de a face cu critici din partea celorlalţi şi. prin unnare, persoana trebuie să aibă o coloană vertebrală suficient de puternică pentru a fi în măsură să le facă faţă. Aşa cum am discutat mai devreme, pact-mm care pre.au controlul asupra vindecăm lor sun. et cheta! de obicei ca pacien,, a.»

medical convenţional şi, prin urmare, ei nu sunt întotdeauna bine trataţi de membrii echipei lor medicale.

O pacientă care a trebuit să se confrunte cu acest tip d. rezistenţă este Janice. Janice a fost diagnosticată cu cancer de col uterin, stadiul 4. în 1985 şi a tăcut mai întâi o histerectomie completă, urmată de radioterapie. Deşi tratamentul cu radiaţii nu i-a fost de ajutor. Janice a refuzat să creadă că urmează să moară şi. în schimb, a început să cerceteze tehnici de medicină complementară pe care putea să le încerce:

Când eram în spital, medicii şi asistentele au petrecut 2 ore pe zi. timp de 2 luni. încercând să mă convingă că o să mor. că nu mai există nicio speranţă şi că ar trebui să accept acest lucru. Le-am spus că nu accept asta. Am înţeles ce îmi spuneau. Am înţeles statisticile lor. Am înţeles prognosticul. Cu toate acestea, eram hotărâtă să rămân concentrată pe posibilitatea recăpătării sănătăţii, pe posibilitatea că mă voi vindeca. Şi cred că nivelul meu de control a influenţai pozitiv vindecarea. /.../ Medicii şi asistentele mi-au spus că aceste lucruri [tratamentele complementaref nu vor avea niciun efect, au considerat că eforturile mele erau ridicole şi că ar trebui să-mi accept soarta şi să mă pregătesc să mor. Dacă nu aş fi avut sentimentul intuitiv puternic că voi trăi şi dacă nu aş fi fost puţin mai rebelă din fire. probabil că i-aş fi ascultat şi n-aş mai fi fost acum aici. ca să-ţi spun povestea mea.

După ce radiaţiile nu au reuşit să elimine cancerul lui J*' nice, medicii au trimis-o acasă, cu asistenţă medicală. Asta înseamna că scăpase. în sfârşit, de opoziţia cu care se confrunta zi de zi în spital şi putea să-şi concentreze acum toată energia pe tratamentele complementare: schimbări de dietă, clisme. precum şi utilizarea de uleiuri esenţiale ca suplimente. A scăpa' 66
complet de cancer după „ulrai cilva ^ de am mai târziu,
este în continuare sănătoasă

Uneori, rezistenta cu care te conf runt, atunci când incepi să preiei controlul propriei vindecări este interioară, nu exterioară.

REMISIE TOTALĂ

Această rezistenţă interioară apare, de obicei, sub forma îndoielii de sine sau fricii, şi acesta este un alt obstacol căruia cei mai mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele au fost nevoiţi să-i facă faţă la un moment sau altul. Unul dintre aceşti subiecţi este Vanessa Lukes din Noua Zeelandă. care a fost bolnavă de cancer înainte de a deveni vindecător Qi Gong. Qi Gong este o practică de meditaţie şi mişcare uşoară, care s-a dovedit că are multe beneficii pentru sănătate, iar tai chi-ul este unul dintre subtipurile ei cele mai cunoscute. Vanessa desene cum a fost atunci când a fost diagnosticată cu cancer de colon avansat, la vârsta de numai 30 de ani:

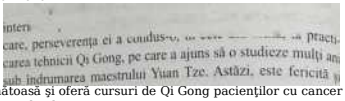
Am început să citesc, mai întâi despre corpul fizic – despre nutriţie. Şi am tăiat unele lucruri de pe listă, deşi am avut întotdeauna ceea ce credeam că este un regim de viaţă sănătos: aveam o condiţie fizică foarte bună. eram activă şi consumam alimente sănătoase. Aşa că. m-am gândit: ..Ei bine. înseamnă că e mai mult decât atât." [-l De multe ori. este cel mat gtcu drum. dar trebuie să mergi în interior. Nu pofi să mergi în exterior. pentru că nimeni nu poate face acest lucru [vindecarea/ în locul tău. Şi e. de fapt. destul de înfricoşător, pentru că tu eşti singura persoană care poate face acest lucru, dar trebuie să mergi în interior, din ce în ce mai adânc. / ■■/ Este i estu e dificil, pentru că oamenii nu ştia cum să proc eze,

«Oh-c are «fc* «M **a* «—» '

*rada lucrurile ¡nmod dar. a,a.»» — * »* ᴰ"„

na funcţionează, încearcă altceva.

Desi Vanessa a trebuit să depăşească o anumită tea$_{m5}$ oară şi să se îndoiască dacă va găsi drumul spre vi$_{adt}$, ^ în rplp Hin urmă la

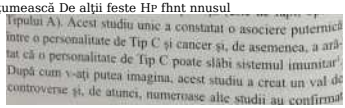

care, perseverenţa ei a condus-o,
carea tehnicii Qi Gong, pe care a ajuns să o studieze mulţi an
sub îndrumarea maestrului Yuan Tze. Astăzi, este fericită

sănătoasă şi oferă cursuri de Qi Gong pacienţilor cu cancer di$_n$ Noua Zeelanda.

Cercetări privind preluarea controlului

Până acum în acest capitol, am văzut că supraviețuitorii cancerului și vindecătorii alternativi pe care-i studiez consideră că este importantă hotărârea pacienților de a prelua controlul asupra procesului de vindecare. întrebarea pe care mi-ar plăcea să o pun acum este: „Oare știinta apreciază și ea această hotărâre?"

în ceea ce privește cercetările asupra acestui lucru, ar trebui să menționez celebrul studiu „Tip C". Aii auzit, probabil. despre cineva că este „Tip A", ceea ce înseamnă că este o persoană tensionată, competitivă și cu o tendință spre enervare. Acest tip este comparat cu cineva care este de „Tip B". ceea ce înseamnă că este mai calm și mai relaxat. Acești termeni provin din studii efectuate în anii 1950 și care au inspirat un alt studiu, în anii 1980, care analizează un al treilea tip de personalitate – de Tip C – pe care cercetătorii l-au atribuit persoanelor prea pasive, care nu își apără drepturile și care încearcă mereu să-i mulțumească De alții feste HP fhnt nnusul


Tipului A). Acest studiu unic a constatat o asociere puternică
între o personalitate de Tip C și cancer și, de asemenea, a ară-
tat că o personalitate de Tip C poate slăbi sistemul imunitar!
După cum v-ați putea imagina, acest studiu a creat un val de
controverse și, de atunci, numeroase alte studii au confirmat

din nou legătura care există între nrrc" . -
sau au respins-o – astfel încât acum [113] ' r?[C TrP C și cancer]

Cu «*, acestea, ceL [ma] T [JUrrUM]« toate **faptul** că sentimentul de -naul!nM^muMe!

ca, pasivitatea sau tncetearea de a-, nt"l[1]"[mi] pe ceda,,; .* ceea ce slăbește s.stemul mtunitar și scade, de asemenea timpul de supraviețuire la pacienții cu cancer.

Așadar, dacă sentimentul de neajutorarc pare să reducă șansele de te vindeca de cancer, ce ar putea face opusul lui – adică, să preiei *controlul* asupra tratamentului cancerului? în studii de observație care analizează oameni ce au învins cancerul. atunci când nimeni nu le mai dădea nicio șansă, ideea de preluare

a controlului asupra sănătăţii reprezintă aproape întotdeauna un fir comun.

Eu am constatat că acest lucru este adevărat din propriile mele cercetări realizate asupra celor care au avut remisie totală a cancerului, motiv pentru care am dedicat un întreg capitol acestui subiect.

Într-un studiu similar, efectuat pe pacienţii cu remisie totală a cancerului, s-a constatat că supravieţuitorii şi-au „asumat responsabilitatea pentru toate aspectele vieţii lor. inclusiv pentru cel de recuperare; astfel, personalul medical a fost deseori folosit în consiliere.“'

Un alt studiu care i-a intervievat pe supravieţuitorii cu **remisie** totală a cancerului **a** constatat **că** toţi au „nesocotit **sistemul“** atunci când a **venit** vorba de preluarea contreu.lui asupra sănătăţii lori, în timp ce un alt studiu a "0 pravieţuitorii au experimentat atâ, ° î n a i n t e sonale, cât şi o reducere a scnL''^n de cAle orl cercetătorii au de a se însănătoşi'. Cu alte cuvin , t0(ale- au

dcSco-

exaniinat mai atent supravieţuitori

peru că toţi supravieţuitorii au preluat controlul asupra sănătâi lor şi au devenit foarte activi în procesul de luare a deciziilor „ Pe lângă aceste studii de observaţie, studiile de perspec tivă au început, de asemenea, să demonstreze că preluarea controlului asupra sănătăţii poate duce la mărirea perioadei de supravieţuire pentru pacienţii cu cancer. Un studiu de „perspectivă" urmăreşte oamenii pe o perioadă de câteva luni sau ani, în timp ce un studiu observaţional analizează oamenii la un anumit moment dat. Într-un astfel de studiu de perspectivă carc a studiat efectele psihoterapiei de grup asupra perioadei de supravieţuire, cercetătorii au urmărit un grup de pacienţi cu cancer stadiul 4, pe o perioadă de un an. în mod interesant, au descoperit că acei pacienţi cu cancer care au fost dispuşi şi capabili să ia măsuri pentru îmbunătăţirea stării lor psihologice (au participat cu regularitate la şedinţele de terapie, şi-au făcut temele atribuite şi modificările recomandate) au fost cei care au trăit cel mai mult[6].

Un alt studiu de perspectivă a analizat pacienţi cu cancer stadiul 4 care s-au transformat în supravieţuitori cu remisie totală şi i-au comparat cu pacienţi stadiul 4 care nu au supravieţuit. Printre altele, acest studiu a constatat că grupul de supravieţuitori care au avut remisii totale aveau un nivel ridicat de „autonomie" – sau abilitatea de a controla ce se întâmplă în viaţa lor –, în timp ce aceia care nu au supravieţuit au avut un nivel scăzut de autonomie[7].

În fine, un-alt studiu a comparat un grup de supravieţui tori cu remisie totală cu un grup de oameni care au supravieţui' şi ei cancerului, dar într-un mod care era de aşteptat din punct de vedere statistic. în mod interesant, cercetătorii au descoperit că supravieţuitorii cu remisii totale au fost *mai pasivi ceilalţi. Ia momentul diagnosticului, dar mult mai activi c ei la momentul remisiei*[8]. Cu alte cuvinte, acest studiu a c

MOt ci persoanele care au ftcu, cea mai mare schimbare rle la a fi pasiv, la a-ş, asuma un rol aci» |" ,or au fos,
cei cu cele mai mari şanse de a se trancf«, ™ ,, -
... 'ranstorma în supravieţuitori
0

(cu remisie totala a cancerului).

Deci, de la studiile Tipului C, care arată că pasivitatea ne poate slăbi sistemul imunitar, la studiile observaţionaie şi de perspectivă, carc arată că preluarea controlului este o trăsătură comună la supravieţuitorii care au avut remisie totală a cancerului, putem concluziona că asumarea unui rol activ în dobândirea sănătăţii este un pas important în procesul de vindecare de cancer, dacă nu chiar crucial.

Până acum, sper că este clar faptul că supravieţuitorii cancerului şi vindecătorii alternativi pe care-i studiez consideră că e foarte important să preiei controlul asupra vindecării propriului organism. Shin Terayama este un astfel de supravieţuitor, deşi, destul de interesant, el nu a început să preia controlul asupra procesului său de vindecare decât după ce a fost trimis acasă ca să moară. Recuperarea lui după un cancer renal stadiul 4, vindecare ce a sfidat toate prognosticurile, este un exemplu potrivit, care demonstrează că nu este niciodată prea târziu să preiei controlul asupra sănătăţii tale.

Povestea lui Shin

Ca adolescent în Japonia anilor **195**°» după război, Shin Terayama trebuia să fie conştiincios la şcoala, să nu intre în necazuri şi să-şi respecte părinţii. În acest timp, el a cunoscut una dintre primele sale iubiri, violoncelul. Shin avea un talent natural pentru muzica şi exersa fericit la violoncel în fiecare zi, pâna cand a

ajuns la facultate, perioadă în care programul lui aglomerat a făcut imposibil să mai țină pasul cu cântatul la violoncel. în facultate, Shin a început să lucreze 12-15 ore pe zi, un stil de viață care a continuat în timpul facultății și în viața lui ulterioară de angajat.

Dupa ce și-a luat diploma în inginerie electrică, specializare în fizica solidelor, Shin a devenit un profesor asistent la o universitate și și-a lansat, de asemenea, propria firmă de capital de risc. în următoarele decenii, cariera lui Shin a înflorit și a primit o serie de promovări la locul de muncă; de asemenea, s-a căsătorit cu o soție minunată și împreună au avut trei copii iubiți. Cu toate acestea, sarcinile de serviciu au crescut în fiecare an, iar după patruzeci de ani, a lucrat în poziția solicitantă de consultant al personalului de conducere:

Când aveam 46 de ani, timpul meu obișnuit de lucru era împărțit astfel: de la 5 la 8 dimineața prezentam un raport președintelui companiei. De la 9 la 12 vizitam unele companii, iar după-amiaza aveam discuții cu conducerea companiei. Seara, de la 18 la 21, vorbeam cu personalul. Și mă întorceam de la birou la ora 21 și lucram până la ora 2 dimineața pentru a mă pregăti pentru a doua zi. în fiecare zi!

Deși poate părea extrem, programul de lucru al lui Shin nu era neobișnuit pentru bărbații japonezi din acea vreme – acesta era modul în care își petreceau timpul oamenii de afaceri de succes din Japonia. Prin urmare, Shin își amintește că se simțea fericit în acea vreme, cel puțin în sensul că era mândru de cariera și de familia lui. Cu toate acestea, deși poate Shin era îm- pi «cu programul său, corpul lui nu era. La vârsta de 48, Shin a început să se simtă profund obosit, chiar daca medicul lui nu a găsit nimic în neregulă cu el

În următoarele 18 luni, Shin a consultat mulți medici de la diferite spitale de renume, dar toate testele de sânge ieșeau normal. Cu toate acestea, sănătatea lui Shin se deteriora lent, oboseala se agrava și începuse să-i apară sânge în urină, o dată pe lună. Într-o zi, Shin a avut o întâlnire cu un medic nou, specializat în medicină internă. Pentru că programarea lui Shin era ultima din acea zi, acest medic a avut mai mult timp pentru a-l examina. Pentru prima dată într-un an și jumătate, un doctor i-a atins, efectiv, trupul lui Shin, în loc să privească rezultatele testelor de pe o foaie de hârtie. Doctorul l-a palpat pe Shin pe stomac, piept și pe spate, pentru a descoperi eventualele probleme, și astfel a descoperit că rinichii lui Shin erau măriți și dureroși la atingere. Doctorul l-a trimis imediat pe Shin la un urolog, care – după ce i-a făcut o ecografie – a constatat că Shin are o tumoare foarte mare la rinichiul drept.

Medicii l-au îndemnat pe Shin să facă imediat o operație pentru a elimina tumoarea, mai ales că exista șansa să fie canceroasă. Shin le-a spus că este supus unei presiuni prea mari la serviciu, pentru a-și putea lua liber o lună întreagă. Așadar a amânat intervenția chirurgicală timp de o lună, timp în care și-a continuat programul istovitor de lucru. După patru luni de amânare în acest fel, sănătatea lui Shin era atât de afectată încât avea febră constant și de-abia mai putea merge. În acel moment, soția și medicul lui au insistat să se opereze, iar Shin a fost în cele din urma de acord.

În timpul intervenției chirurgicale, medicii au descoperit că tumoarea lui Shin devenise atât de mare încât acum erau nevoiți să-i elimine întregul rinichi drept – ceea ce au și făcut. De asemenea, prin biopsia celulelor tumorale, au aflat că avea cancer renal, care era deja stadiul 4, pentru că se răspândise la plămâni și la colon. Cu toate acestea, la acea vreme, în Japonia era

o practică obişnuită să nu li se spună pacienţilor că au cancer, mai ales dacă aveau un prognostic grav, ca Shin. Prin urmare, atunci când Shin s-a trezit şi l-a întrebat pe medicul lui dacă tumoarea este canceroasă sau nu, medicul i-a răspuns evaziv: „E undeva la mijloc." În realitate, doctorul lui Shin şi soţia lui ştiau adevărul – acela că Shin avea mai puţin de un an de trăit, dacă tratamentele de chimioterapie şi radiaţii nu aveau să funcţioneze.

După ce Shin s-a recuperat după operaţie, medicul i-a spus că va avea nevoie de „injecţii" speciale, pentru a se asigura că celulele tumorale nu s-au răspândit în alte părţi ale corpului lui. Fără să ştie încă de ce suferă, Shin a făcut aceste injecţii, fără să ştie că ele erau, de fapt, Cisplatin, o formă foarte puternică de chimioterapie:

Chimioterapie} a început la două săptămâni după operaţie – ei bine, [au început] „injecţiile". Şi le-am făcut timp de două săptămâni continuu, de luni până vineri şi de luni până vineri. Şi mi-a căzut tot părul, ca de obicei, dar tot nu mi-am dat seama că este chimioterapie. Şi de mai multe ori mi-am întrebat doctorul: „Sunt prea puternice. Care e numele acestei injecţii?" iar el i-a răspuns: „Eşti atât de agitat. Nu-ţi face griji. E un medicament bun."

Cand „.njecţnle« puternice s-au terminat,, doctorul lu. Sh.n i-a spus că are în continuare nevoie de tratament, de data aceasta un tratament special cu „raze beta de energie înaltă". De fapt, acesta era tratamentul standard de radiaţii pentru pacienţii cu cancer. Deci, Shin a stat în spital şi i ţ-au făcut un total de 30 de tratamente cu radiaţii, cu pauze ori de câte ori efectele secundare deveneau prea severe. în acest timp, el era extrem de bolnav şi slăbit, iar medicul lui a avertizat-o pe soţie că este foarte aproape de moarte.

între chimioterapie şi radiaţii, Shin petrecuse aproximativ cinci luni în spital. în acest timp, mai mult de 500 de prieteni şi colegi l-au vizitat, aparent pentru a-l saluta şi a-l înveseli, dar în realitate ei erau acolo pentru a-i spune la revedere – pentru că, în acest moment, toată lumea ştia adevărul, cu excepţia lui Shin. Apoi, într-o noapte, Shin a avut un vis în care participa la propria înmormântare:

La începutul lunii martie, am avut un vis foarte ciudat că stăteam culcat într-un sicriu. Şi priveam de sus: era o înmormântare! Iar atunci când capacul sicriului s-a închis, m-am întors în corpul meu şi am strigat: „Sunt încă în viaţă!" A fost un vis, dar ceva s-a schimbat [după aceea] – simţul mirosului mi-a devenit foarte puternic.

Shin s-a trezit din acest vis intens nu numai cu dorinţa de a lupta pentru viaţa lui, dar şi cu un simţ al mirosului supraomenesc, ceea ce îi făcea şederea în spital aproape de nesuportat. Nu numai că în spital există mirosuri dezinfectante puternice, dar, în acelaşi timp, Shin era cazat într-o cameră mare, cu alţi şase pacienţi – separaţi doar de perdele – şi diferitele m.rosuri din cameră erau chinuitoare pentru noul lui simţ „| mirosului. într-o noapte, nu cu mult timp după visul cu sicriul, mirosul din camera în care stătea Shin era atât

de intens, încât s-a strecurat în mijlocul nopţii pentru a merge pe acoperiş, la aer curat. Luându-şi pătura cu el, a întins-o pe acoperiş şi a respirat aer curat ore în şir, umplându-şi plămânii şi nasul. Când un grup de asistente medicale agitate au venit în cele din urmă pe acoperiş, au început imediat să strige la el să nu sară. Oricât a încercat Shin să le explice că nu încearcă să se sinucidă, asistentele nu l-am crezut. Mai târziu în acea dimineaţă, medicul său a fost foarte nemulţumit de el:

Asistentele îi raportaseră medicului meu că am încercat să sar de pe acoperiş şi să mă sinucid. Nu am vrut asta – am vrut doar să evit mirosul... Medicul meu a venit devreme dimineaţa şi era foarte supărat, foarte supărat de comportamentul meu. Mi-a spus că dacă îmi doream să mă duc acasă, era alegerea mea. El voia să evite responsabilitatea faţă de pacient, pentru că numele meu era oarecum cunoscut la acea vreme. Dacă m-aş fi sinucis, ziarele ar fi scris despre asta.

Deşi Shin nu şi-a dat seama la momentul respectiv, furişatul pe acoperiş s-a dovedit a fi momentul care i-a salvat viaţa, pentru că asta i-a permis să părăsească spitalul şi să înceapă propriul proces de vindecare. În acel moment, soţia lui s-a hotărât să-i spună adevărul: că are cancer renal, stadiul 4. Shin nu a fost surprins, pentru că îşi dăduse seama, în ultimele câteva luni, că era posibil să aibă cancer. Acum, confruntat cu adevărul dur, Shin a hotărât că ar prefera să moară acasă cu soţia şi copiii, decât într-o cameră de spital cu miros

înţepător. Deci, medicii au deliberat c, . tratamentele pentru cancer. Ei te aţtiptau Sh"î moara ,n l-3 lun,, ma, ales că a.ea în continuare cancer de colon Şi pulmonar, când, în ce|e din urmăi a ajuns acasă, dupa 5 luni lungi în spital, Shin era într-o stare atât de proasta incat putea merge doar sprijinit şi a trebuit să fie hrănit intravenos. Din fericire, însă, putea încă să bea:

După ce m-am întors acasă, nu am mai putut să beau apa de la robinet Mirosea. Deci, am încercat să fac apă bună din apa de la robinet -să o transform. Şi am luat un filtru cu cărbuni şi l-am folosit într-o găleată, într-o noapte. A fost foarte bine că am transformat apa! [...] Atunci am observat că apa este foarte importantă şi i-am cerut fiului meu să cumpere apă minerală. Ştiam despre minunatele beneficii ale postului şi nu mi-a fost teamă de asta. Deci, am băut apă şi am postit – de fapt nu puteam să mănânc nimic în acel moment. Doar apă. În fiecare zi. Chiar dacă nu era tratat cu niciun tratament medicamentos, corpul meu se întrema din ce în ce mai mult. Acesta este primul pas – doar apă.

Când Shin spune că a postit, el vrea să spună că sistemul lui digestiv nu a digerat niciun aliment, pentru că hrana introdusă intravenos trimitea toate substanţele nutritive direct în circulaţia sanguină. Prin urmare, toate organele lui digestive – ficat, pancreas, stomac, vezică biliară, intestine – s-au odihnit eficient în acest timp. El era, în esenţă, într-un post cu apă. Dupa cum am menţionat în Capitolul 1, marea majoritatea mamiferelor intră într-un post rapid cu apă ori e ca e sunt bolnave, iar studiile au arătat că aceasta metoda, aplicată pe o perioadă de câteva zile, permite organelor digestive să se elibereze de orice virusuri, bacterii sau celule moarte[9]. Organele pot face acest lucru deoarece nu sunt ocupate cu digestia a trei mese pe zi. Prin urmare, în

cazul lui Shin, faptul că a fost pe nutriție intravenoasă fost o binecuvântare deghizată, întrucât i-a permis să intre într-un post cu apă.

În dimineața de după întoarcerea de la spital, Shin s-a trezit înainte de răsăritul soarelui și s-a simțit copleșit de recunoștință pentru că era în viață, pentru că vedea o altă zi. În acel moment, și-a dat seama de gravitatea bolii și s-a convins că poate muri în orice moment:

Când m-am trezit de dimineață și am văzut cum se luminează de zi, mi-am spus: „Sunt încă în viață! Astăzi este o nouă zi!" [...] Locuiam într-un apartament la etajul al doilea, împreună cu soția și cei trei copii ai noștri și am vrut să văd răsăritul soarelui. Acoperișul este la etajul opt, așa că m-am dus pe acoperiș folosind liftul. Iar când am văzut lumina soarelui, a fost atât de minunat! Apoi am încercat să-l văd și a doua zi, și în ziua următoare. Și în fiecare zi îi spuneam soarelui: „Sunt încă în viață!" Și când am văzut soarele, am realizat că singura energie pe care o primim de la univers este soarele. [■■■] A fost prima dată când am observat un astfel de lucru.

În timpul interviului nostru, vocea lui Shin era plină de uimire în timp ce descria că s-a dus să privească răsăritul zi după zi. Acceptând ideea că va muri curând, fiecare nouă dimineață a fost cu adevărat un dar pentru el. Întreaga teamă de moarte îi părăsise mintea și trupul și fusese înlocuită de o recunoștință **7R** cului, în fiecare dimineață, bucurându-se *dl'TrJgL* calda a soarelui, a începu, să observe ceva subtil în respirație – a observat că trupul lui se simte mai bine ori de cate ori expiră:

Am observat că trupul meu se simțea mai bine pe expirație. Expirând și inspirând automat. [...] Și apoi, într-o zi, am încercat să pun o notă pe respirație, cam

așa – [cântă o singură notă în timp ce expira] [...] înainte de boala mea, un prieten mi-a spus: „Chakrele tale sunt închise și aura ta este foarte murdară." [...] Așa că am încercat, folosind notele, și când am atins [anumite] puncte de pe corpul meu, nota era mai puternică. Deci aici e chakra! Si am găsit șapte chakre principale, făcând o astfel de expirație în fiecare dimineață, doar experimentând. [...] Cele șapte chakre sunt pentru un muzician: [cântă cele șapte note din gamă]. Și astfel, am în cercat să conectez fiecare chakră, de jos în sus.

Cu alte cuvinte, Shin a combinat unul dintre talentele sale – muzica – cu două dintre noile sale metode de vindecare: expirația și privitul răsăritului soarelui. Pe măsură ce a experimentat intonarea unei singure note pe o expirație, a descoperit că anumite note aveau un ecou mai puternic în anumite zone ale corpului său. De exemplu, o notă mai joasă rezona mai puternic în centrul pieptului, în timp ce o notă puțin mai înaltă rezona mai puternic cu centrul gâtului. Fara să știe, Shin a descoperit cei șapte centri energetici ai corpului sau chakre, cum sunt numite în yoga. (Shin a studiat de atunci sistemul de chakre în profunde).

Aceşti centri energetici încep de la baza coloanei vertebrale şi ajung în vârful capului şi se consideră că sunt foarte importanţi pentru fluxul de energie – sau chj sau *prana* – din întregul corp. De asemenea, dacă una sau mai multe dintre chakre sunt închise sau parţial blocate, se spune că va apărea boala sau va rezulta o disfuncţie. Prin expiraţie şi cântarea notelor muzicale în timp ce privea răsăritul soarelui, Shin ajuta la purificarea şi energizarea celor şapte chakre – chiar dacă nu şi-a dat seama la momentul respectiv.

Într-o zi, când Shin s-a trezit înainte de răsăritul soarelui, a observat că păsările cântau deja, ceea ce ¡-a stârnit curiozitatea:

M-am întrebat: „Oare de ce cântă păsările? Când încep, de fapt, păsările să cânte?" Asta era întrebarea mea. Aşa că m-am sculat cu zece minute mai devreme, cu douăzeci de minute mai devreme – şi ele tot cântau. Treizeci de minute mai devreme, ele tot cântau. Şi apoi, m-am sculat cu o oră înainte de răsărit – şi era complet linişte... Am încercat să observ când încep să cânte şi era cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui, în fiecare zi! [...] Deci, după ce am verificat când încep păsările să cânte, nu am avut nimic de făcut până la răsăritul soarelui. Aşa că am făcut genul acesta de expiraţie, timp de 40 de minute.

Shin a început să studieze păsările timp de *o* lună şi a observat că începeau să ciripească exact cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui, chiar dacă momentul de răsărit se schimba puţin în fiecare zi. Ca om de ştiinţă, Shin nu s-a mulţumit să constate că păsările încep pur şi simplu să cânte cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui-ₑ| ₐ ᵥᵣ.,ᵣc3 ᵥ .

ₑₘis ipoteza că are o legătură cu oxigenul eL copaci, deci, prin urmare, i-ₐ cerut fiului lui săTcum⁶ pere o

butelie de oxjw de la farmacie. Famil aTui ₛₕ.n avea trei pasan de companie, ale căror colivii le acopereau pe timp de noapte pentru a ajuta păsările să doarma. Într-o noapte, Shin a decis să stea până târziu pentru a-şi realiza experimentul. Pe la miezul nopţii, el a eliberat în tăcere o parte din oxigen în camera unde erau păsările. Câteva minute mai târziu, păsările au început să ciripească. După câteva minute, probabil după ce oxigenul s-a disipat, păsările au tăcut din nou şi au adormit. încântat de această descoperire, Shin a aşteptat până în jurul orei 2.30 şi a eliberat din nou oxigenul. Aşa cum bănuise, păsările au început să cânte din nou şi s-au oprit câteva minute după aceea, în cele din urmă, mai târziu în acea dimineaţă, păsările au început să cânte din nou, de data aceasta cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui şi au ciripit continuu, până când a răsărit soarele.

Teoria lui Shin era că păsările încep să cânte cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui deoarece reacţionează la oxigenul care este eliberat de copaci dimineaţa. în timpul fotosintezei – care poate avea loc numai în prezenţa luminii – arborii absorb dioxidul de carbon din aer şi eliberează oxigen. Prin urmare, copacii nu fac fotos'inteză noaptea, dar încep să elibereze oxigen de îndată ce începe să se lumineze d'mmeaţa – cu aproximativ 42 de minute înainte de rasantulsoa relui. Oamenii de ştiinţă nu sunt inca siguri ec cile cântă mai mult dimineaţa, spre eos perioade ale zilei'⁰, dar Shin crede că ciripitul le permite păsărilor să respire o cantitate mare de oxigen proaspăt de la copaci, care de-abia îşi încep fotosin- teza. Experimentul ştiinţific în miniatură al lui Shin |-ₐ convins că este deosebit de sănătos să respiri în cele 42 de minute înainte de răsărit, iar acest lucru a fost chiar mai important pentru el, dat fiind faptul că avea metastaze de cancer la

plămâni.

Pe lângă aerul proaspăt pe care îl dădea cancerului din plămâni în fiecare dimineaţă, Shin a început, de asemenea, să-i ofere şi altceva – iubire. Această decizie extrem de neobişnuită a apărut după ce şi-a dat seama că şi-a maltratat grav corpul în timpul vieţii lui de până atunci:

Când m-am întors acasă, am încercat să găsesc motivul pentru care sufeream de cancer şi mi-am dat seama: „Cu am creat acest cancer în mine." il creasem pentru că am muncit atât de mult şi nu am dormit – eu l-arn creat! Aşa că m-am gândit că boala este copilul meu. Şi i-am trimis iubire cancerului meu, iar durerea a scăzut şi am putut să dorm bine. A doua zi dimineaţă când m-am trezit, mintea, capul, creierul meu erau atât de limpezi, încât nu am mai folosit deloc calmante. [...] Aşadar, am încetat să mai iau calmante şi, în loc de asta, când aveam dureri, mă gândeam: „Oh, îţi mulţumesc foarte mult pentru că îmi spui că te doare. Te iubesc, copilul meu." Atingeam aceste puncte [rinichii] şi-i spuneam cancerului meu: „Te iubesc, te iubesc, te iubescŞi durerea scădea! De aceea i-am trimis iubire cancerului meu mereu, de dimineaţa până seara." [...] Iubire necondiţionată, asta e iubirea

necondiţionată, l-am spus [cancerul, ,n- h- , foarte mult pentru că exişti." „ •umesc

Decizia Shin de a trimite iU$ire necondiţionată cancerului sau, pe care el Îl privea ca pe |ui bolnav , este extrem de neobişnuită. Cei mai mulţi pacienţi cu cancer se gândesc să „omoare" celulele canceroase, pe care le văd ca pe nişte invadatori ostili care trebuie să fie distruşi. Dimpotrivă, Shin a văzut cancerul ca pe ceva creat de el, din cauza modului în care şi-a neglijat trupul (şi mintea, şi spiritul) în timpul anilor săi de muncă stresanţi. Prin urmare, aşa cum s-ar ocupa de un copil bolnav pe care l-a neglijat, Shin şi-a vizualizat cancerul într-un mod plin de iubire, aproape cerându-şi iertare, trimiţându-i mental iubire de mai multe ori pe zi. I-am explicat lui Shin că mulţi dintre pacienţii cu cancer cu care lucrez s-ar teme să trimită iubire cancerului lor, de teamă că asta l-ar putea face să crească mai repede. Cu toate acestea, Shin crede că se întâmplă de fapt opusul: că, atunci când li se oferă iubire, celulele canceroase se „vindecă" şi se întorc înapoi la celulele sănătoase care au fost odată:

Medicina convenţională provine de la triburile de vânători, cum ar fi anglo-saxonii. (...) în istoria medianei, medicii au aflat despre bacterii şi virusuri şi au încercat să le omoare. Au încercat să găsească un fel de medicament care să le omoare, ca o arma... [medicii occidentali] încearcă să omoare cancerul. M-aminta ni o dată cu omul care a descoperit celula Natura K er. Aşa că i-am spus: „Tu le numeşti celule Natural Kil r da eu cred le-aşzice celule de vindec« ndtur"«e* cina convenţională încearcă să omoare, în ucidă, să omoare, să distrugă. Nu am ucis cancerul meu. L-am iubit. Cel mai important lucru pe care l-am învăţat este că el este trupul meu. Nu este un duşman – este încă*

trupul meu.

Deci, acesta este modul în care Shin şi-a trăit viaţa pentru câteva luni: simţindu-se recunoscător pentru fiecare nouă dimineaţă, bând apă minerală curată, trezindu-se în fiecare dimineaţă pentru a respira şi a cânta cu păsările înainte de răsărit şi trimiţând mental iubire cancerului toată ziua şi toată noaptea. După aproximativ două luni de astfel de ritual zilnic, ceva foarte neaşteptat s-a întâmplat în timp ce Shin privea răsăritul soarelui: un sentiment uimitor de energie a început să radieze de la baza coloanei vertebrale, iar apoi s-a ridicat încet în susul coloanei, spre cap. în yoga, acest lucru este cunoscut ca o experienţă de „trezire a energiei Kundaiini", când o minge spiralată de energie – care se presupune că este în stare latentă la baza coloanei noastre vertebrale – este, într-o zi, „trezită" şi eliberată în susul coloanei. Shin nu auzise niciodată de acest lucru, dar după această experienţă de neuitat, a citit despre ea:

La două luni după [respiraţia de dimineaţă], om avut o experienţă cu Kundaiini. Nimeni nu mi-a spus că un astfel de lucru s-ar putea întâmpla. Nu am putut să o opresc. [...] După ce am avut experienţa energiei Kundaiini ridicându-se în susul coloanei mele vertebrale, om putut vedea aura foarte uşor. [...] Nu am simţit nimic în corp, doar un gol... mai ales în creier... Şi după ce am avut experienţa cu Kundaiini, gama de frecvenţe luminoase 84 pe care puteam să le văd s-a extins Ar mult mai mult în întuneric. Nu mai *arîi nevoie* de lumină^ în teoria yoga, aura este un câmp de lumină co- lorata care mconjoara fiecare persoana, ca urmare a naturii noastre electromagnetice (de exemplu, inima

omului este electrică şi trimite un impuls electric cu fiecare bătaie). Această aură sau câmp energetic este ceva ce nu poate fi văzut cu ochiul liber, la fel cum nu se pot vedea undele energetice dintr-un cuptor cu microunde. Cu toate acestea, unii oameni şi-au dezvoltat abilitatea de a vedea aceste aure cu ochii lor – de obicei ca urmare a unei practici intense de meditaţie sau yoga. Deşi Shin nu s-a gândit la acest ritual de dimineaţă ca la o practică de „meditaţie", asta este exact ce a fost. Mintea lui era liniştită, se concentra pe respiraţie şi intona anumite note muzicale pentru a-şi purifica chakrele. Prin urmare, nu este surprinzător că, după două luni de practică, Shin a experimentat o trezire a energiei Kundalini în coloana vertebrală, lă- sându-l cu o capacitate vizuală mărită.

După ce privea răsăritul soarelui în fiecare dimineaţă, Shin se bucura de timp de calitate împreună cu soţia şi trei copii, care la acel moment, aveau 10, **14** Şi **17** ani. Sănătatea lui Shin a continuat să se îmbunătăţească puţin câte puţin, iar în curând a început să meargă şi să mănânce din nou. Îi plăcea foarte mult că nu mai trebuie să lucreze 18 ore pe zi, sti e via a Pe care nu-l mai trăise de când era tânăr. Shin se mg – ¡ora de faptul că, în cazul în care starea lu, de snatale avea să se îmbunătăţească, va trebui ‚n ce « se întoarcă la programul său Istovitor de lucru.

urmare, după o lungă discuție cu soția sa, au decis că ea va continua să lucreze (pentru că ei îi plăcea cu adevărat cariera de medic) și că își vor reduce cheltuielile în mod semnificativ, astfel încât Shin să poată rămâne complet concentrat asupra vindecării lui. Acest lucru i-a dat lui Shin un sentiment incredibil de ușurare și i-a permis să-și extindă activitățile dedicate vindecării. Una dintre ele a fost să reînceapă să cânte la iubitul lui violoncel:

Nu mai cântasem la violoncel de 24 de ani și apoi... unul dintre profesorii mei mi-a cerut să vin la el acasă și să mă bucur de experiența asta. M-am dus acolo la patru luni după ce am fost externat din spital. Când ascultam violoncelul... Oh!... suna foarte frumos și îmi schimba sentimentele atât de mult – mai ales chakrele mi s-au deschis foarte ușor prin tonul violoncelului. Și așa că am decis să practic violoncelul din nou, în fiecare zi. Deci, violoncelul a fost medicamentul meu – fără efecte secundare! [Râde]

Pe lângă revenirea la iubitul lui violoncel, un alt lucru pe care Shin l-a făcut pentru sănătatea lui a fost să viziteze un centru de vindecare alternativă dintr-o zonă muntoasă din Japonia. S-a dus acolo câteva zile în fiecare lună, nu numai pentru a respira în aerul proaspăt de munte și pentru a consuma alimente ecologice, ci și pentru a face baie în izvoarele minerale termale naturale. Ca fost lanț vulcanic, Japonia are astfel de izvoare termale peste tot și se crede că scăldatul în ele este foarte benefic pentru sănătate. În g°- neral, studiile de cercetare sugerează că băile în ap° minerale termale pot să nu aibă niciun efect sau pot să
aibă un efect pozitiv asupra sănătății cuiva și „ „ .
benefke tn r ci a pen,ru «««SSA
f

nice, sau afecţiuni dermatologice Dorö teo"l des pre motivul pentru care izvoarele minerale termale pot produce astfel de rezultate pozitive sunt-,) Apa este bogată în minerale importante, cum ar fi fierul şi calciul, şi 2) Apa caldă ajută la o creştere uşoară a tem peraturii interne a corpului, imitându-se astfel o febră şi ajutând organismul să „ardă" bacteriile şi virusurile. Shin descrie timpul petrecut la centrul de medicină alternativă în acest fel:

Când eram bolnav, lucrul cel mai eficient a fost să merg la un izvor termal, pentru a creşte temperatura şi a detoxifia organismul. Este minunat [...] Trupurile noastre produc mereu toxine, pentru că ne mişcăm. Odată cu mişcarea, producem toxine... Cel mai important lucru [pentru detoxifiere] este suprafaţa pielii – deschiderea porilor pielii. Şi nu doar prin transpiraţie, ci şi prin relaxare putem deschide porii. Acest lucru este foarte, foarte important... Şi prin respiraţie [expiră profund], ne putem relaxa.

După călătoriile sale de relaxare la acest centru de sănătate montan, Shin se întorcea acasă şi îşi continua activităţile de vindecare. Una dintre acestea a fost să-şi facă clismă acasă, o dată pe săptămână. De asemenea, a încercat să mănânce sănătos, în general cereale integrale, peşte proaspăt şi o mulţime de fructe şi legume. Totuşi, a ales atenţionat sa nu »exagereze" în privinţa alimentaţiei. ® ᵉˣᵉ . dietă foarte rigidă pe care o adop^^,e^ cancer este numită dieta „macrobiotic , de fapt, originea în Japonia. Unul dintre lucrurile pₑ care dieta le elimină este cafeaua, ceea ce l-a făcut pe Shin să ezite:

Ştiţi dieta cu alimente macrobiotice? Am încercat să o folosesc. Şi dieta macrobiótica cunoaşte ceva adevărat despre mâncare. Dar cei mai mulţi oameni din

ţările occidentale, inclusiv Japonia, încearcă să o facă microbiotică, nu macrobiotică. [râde] Ei se agaţă de lucruri mici: să nu mănânce ceva, să nu consume sare sau să nu bea cafea. Mie îmi place cafeaua. Deoarece ştiu că este un lucru minunat pentru activarea creierului... Dacă oamenii simt adevărul alimentelor, acesta e lucrul cel mai important.

Cu alte cuvinte, Shin încearcă să rămână la un regim alimentar sănătos, care face ca organismul lui să se simtă bine, în loc să devină obsedat de ce alimente să mănânce sau să nu mănânce. De asemenea, în mod intenţionat nu a luat nici suplimente, vitamine sau plante, întrucât intuiţia lui i-a spus că ar trebui să încerce să-şi ia toate substanţele nutritive din alimente integrale. În plus, în timp ce consuma aceste alimente integrale, s-a concentrat pe a mesteca hrana încet, simţindu-se recunoscător pentru mâncarea care i se oferise.

Cu trecerea timpului, medicii lui Shin – care au fost foarte surprinşi de faptul că el nu murise încă – au decis să-l monitorizeze cu atenţie. Metoda lor era să-i facă scanări lunare, despre care Shin a simţit intuitiv că sunt nesănătoase, din cauza radiaţiilor. În Io· cui acestora, Shin a fost de acord să facă analize trimestriale de sânge şi scanări la fiecare şase luni. Pe măsură ce lunile treceau, testele de sânge şi scanările

88

lui Shin prezentau o ameliorare trent*« «■ spre surprinderea medicilor. La trei^n, dup“e ÎS trimis acasa sa moară, scanările au arătat Îw mai avea unele celule canceroase 7“ acestea, era în viaţă.

în acest moment, povestea de supravieţuire miraculoasa a lui Shin s-a răspândit şi a început să i se ceară să vorbească şi să scrie despre tehnicile

sale de vindecare. Chiar dacă mai avea încă celule canceroase în corp, oamenii au considerat, totuşi, incredibil faptul că i se dăduseră trei luni de viaţă şi totuşi era încă în viaţă, trei ani mai târziu. Una dintre organizaţiile care i-au cerut să vină să vorbească a fost comunitatea spirituală Findhorn din Scoţia. Acesta este un centru educaţional dedicat învăţăturilor spirituale şi despre conştiinţă, iar directorii l-au invitat pe Shin să vină şi să predea la centrul lor timp de o lună. Soţia lui Shin nu a vrut ca el să plece pentru atât de mult timp, dar intuiţia lui Shin i-a spus că ar trebui să meargă. Deci, şi-a luat bagajul şi violoncelul şi a plecat să-şi petreacă o lună într-o ţară pe care nu o vizitase niciodată, pentru a fi cu oameni pe care nu-i întâlnise niciodată. De îndată ce a ajuns, a fost imediat adoptat de micuţa comunitate, ai cărei membri l-au tratat ca pe un unchi de mult pierdut. Shin a fost incredibil de mişcat de acest val minunat de iubire de la nişte străini şi a apreciat în special toate îmbrăţişările pe care le-a primit – ucru care nu este foarte obişnuit în cultura japoneza.

Când m-am $d_{uş}$ *la*HKdhort r'SÎSSS ţ'Şat atât de *mult! Ori de cate ori ma re*

dată îmi ziceau: „Bună, Shin!" îmbrăţişare de dimineaţă, îmbrăţişare de după-amiaza, îmbrăţişare de seară şi, d„ asemenea, îmbrăţişare de noapte bună! De necrezut! Iubire puternică, necondiţionată, de dimineaţa până seara. [...] în cultura noastră japoneză, noi spunem doar [lucruri] – noi nu îmbrăţişăm. Dar îmbrăţişarea este foarte importantă. Comunicarea prin îmbrăţişare foloseşte stratul aurie... Deci, putem comunica prin schimb de energie prin folosirea acestui strat aurie.

Shin a continuat să dezvolte teoria conform căreia îmbrăţişarea este un mod puternic de a transfera energie către o altă persoană, deoarece aurele celor doi oameni se unesc în acel scurt moment de îmbrăţişare. Mulţi dintre vindecătorii tradiţionali pe care i-am intervievat ar fi de acord cu această teorie. Deşi Shin i-a trimis cât de multă iubire a putut propriului cancer în ultimii trei ani, el nu a primit neapărat multă energie iubitoare din surse externe, pentru că Japonia este o ţară atât de conservatoare atunci când vine vorba de afecţiunea fizică. Prin urmare, toate îmbrăţişările şi iubirea necondiţionată pe care le-a primit de la străini, în Scoţia, au reprezentat o sursă de energie şi de sprijin nouă, dar binevenită, pentru Shin.

Când Shin s-a întors înapoi la Tokyo, după luna petrecută la Findhorn, întâmplător era momentul pentru scanarea bianuală. Spre surprinderea lui, cancerul nu mai era vizibil pe scanare. Deşi cancerul ar fi putut să scadă lent de-a lungul ultimelor şase luni de la ultima lui scanare, Shin crede că luna petrecută la Findhorn este ultimul pas de care a avut nevoie corpul pentru a elimina complet cancerul. Când l-am întrebat

ce crede că s-a întâmplat în timpul acelei luni de a provocat această vindecare finală, el mi-a răspuns fără ezitare: „Iubire."

Shin este plin de iubire – şi fără cancer – din 1988 şi au trecut mai mult de 25 de ani de când a fost trimis acasă să moară. în loc să moară, Shin a preluat pas cu pas controlul asupra vindecării lui, iar astăzi îşi dedică timpul pentru a ajuta alţi pacienţi cu cancer să afle cum îşi pot vindeca trupul, mintea şi spiritul. în timpul liber, cântă la violoncel şi râde cu numeroşii lui nepoţi.

ETAPE DE ACŢIUNE

Shin Terayama este un exemplu foarte bun de persoană care a preluat controlul asupra vindecării sale. deşi pentru el probabil că a fost mai uşor să facă acest lucru. întaicât medicii epuizaseră deja toate metodele, atunci când a fost trimis acasă să moară. Cu toate acestea, mulţi pacienţi cu cancer nu sunt >n poziţia lui Shin. Aceştia sunt adesea bombardaţi cu sfaturi contradictorii de la fiecare persoană cu care se întâlnesc, ceea ce face derutantă şi dificilă preluarea controlului asupra vm- decării lor. Medicul lor oncolog poate să le spună să mănânce îngheţată şi friptură, pentru a lua în greutate înainte de chimioterapie, în timp ce nutriţionistul poate să le spună să renunţe 'ª lactate şi la came, pentru a reduce inflamaţia din corp. c Puncturistul poate să Ic recomande plante, m timp cc mc icu Poate să le interzică toate suplimentele. În ce e aurnr, ^ [ªPeutul poate că le cerc să-şi examineze trecutu P
bio energoterapeutul le poate cere să se elibereze de trecut.

Dacă tu sau cineva drag este în acest tip de situaţie, exi • – într-adevăr o singură soluţie: să devii tu principalul factorul d decizie. Cere-le diferitelor persoane care te „ajută" – doctori terapeuţi, nutriţionişti etc. – să-ţi explice raţiunea recomandă rilor lor. Nu-ţi fie teamă să pui câte întrebări doreşti-Cere cănj sau articole pe care să le poţi citi pe această temă, cu scopul d„ a deveni mai bine informat, ţinând cont de faptul că nimic dî„ această lume nu este alb sau negru. Deşi s-ar putea să nu ajungi la nivelul de cunoştinţe şi de pregătire al medicului, nutriţii,, nistului sau acupuncturistului tău, ar trebui ca măcar să poţi să înţelegi ce fac acele tratamente corpului tău, astfel încât să poţi să înţelegi pe deplin tratamentul pe care *Iu* – nu ei îl alegi.

În plus, iată alte câteva lucruri simple pe care le poţi face pentru a te asigura că preiei controlul asupra sănătăţii tale, indiferent dacă încerci să previi apariţia cancerului sau să te vindeci de această boală:

• Găseşte un doctor care nu se enervează atunci când îi pui întrebări, sau vii cu propria contribuţie. în mod ideal, vrei să găseşti un medic care să te respecte pentru că ţi-ai asumat un rol activ în vindecarea ta. Odată ce ai găsit medicul generalist care îţi place, extinde-ţi căutarea pentru a include orice alt terapeut pe care l-ai dori: acupuncturist, naturopat, psiholog, nutriţionist. bioenergetician. specialist în masaj etc.

• Află cum poţi să cercetezi. Actul de a fi informat este unul dintre cele mai puternice lucruri pe care le poţi face pentru sănătatea ta, prin urmare stabileşte-ţi obiectivul de a citi cel puţin un articol legat de sănătate pe săptămână, dintr-o sursă care te satisface şi în care ai încredere. în plus, începe să [11] familiarizezi cu motorul de căutare al Bibliotecii Medical[1'] Naţionale a SUA. numit „PubMed", care poate fi găsit onl*[1,1] la www.pubmed.gov.

Aceasta este o bază de date în-lin[e CII] aproape toate articolele medicale şi înAvată ***> f[PU]" „ [noZ.«TM »1] articole, aJe'n „ $ pod <"* [es,e ne«sar_ 53 le] **>* m medicul»

. la o foaie de hârtie ş, scrie aceste „ei «¡i- [folc ffle]"tal/emo„onai şt sptntual. Apoi. pe"eec 1,0 minute a,u mai mult analtzand cu atenţ.e şi scriind orice aspect din cele trei domenii din viaţa ta care ar putea beneficia de unele îmbunătăţiri. Gândeştc-te bine şi fii sincer cu fine insuţi. Apoi. incercu- ieşte elementele care ar putea aduce cea mai mare îmbunătăţire în starea ta de sănătate şi fericire şi abordează-le primele.

• Găseşte un partener care să te ajute să-ţi respecţi angajamentele. Pe măsură ce vei începe să preiei controlul pra sănătăţii tale şi vei face schimbări, te vei lovi, fără îndoială, de unele critici externe sau interne. Pentru a rezista mai bine acestor critici, cere-i cuiva care *mi* te va critica să te ajute să- respecţi angajamentele faţă de schimbările pe care îţi doreşti: le faci – şi oferă-te să faci acelaşi lucru pentru el, dacă doreşte.

Sper că aceste sugestii îţi vor da câteva idei despre cum să începi să preiei controlul asupra sănătăţii tale, dacă asta doreşti să faci. Şi, în timp ce povestea de vindecare a lui Shin ne arată că niciodată nu este prea târziu ca să te implici în procesul de vindecare, sper sincer că nu vei aştepta până în ultima ᶜlipă pentru a începe să îţi asumi un rol activ în sănătatea ta. Mai important, sper că nu vei mai fi niciodată „pacient – nici ᵘ»ul care suferă, nici unul care se supune pasiv – ci sper că te ᵛᵉ> decide, întotdeauna, să-ţi asumi un rol activ şt implicat în ᵛʰla, sănătatea şi fericirea ta.

Capitolul 3

URMEAZĂ-ŢI INTUIŢIA

„În chestiuni vitale, decizia ar trebui să vină din inconştient, de undeva din noi înşine." ***Sigmund Freud***

n Jmulte feluri, oamenii au pierdut contactul cu instinctele lor. Obişnuiam să fim vânători şi culegători – oameni care puteau simţi când se apropia o furtună sau când un urs era în apropiere. Simţul mirosului era, de asemenea, muli mai bine dezvoltat, deoarece ne ghida spre alimente sigure şi ne ţinea departe de cele otrăvitoare. Când ne îmbolnăveam, ne ascultam trupurile, lăsând febra să ardă boala şi lipsindu-ne de hrană câteva zile. Astăzi, însă, lucrurile stau cu totul altfel. Ne bazăm pe ce ne spune buletinul meteorologic, mâncăm orice alimente procesate găsim în supermarket şi luăm orice medicament pe care medicii noştri ni-l prescriu.

insă există două probleme principale în faptul că ne ba zăm pe astfel de surse externe de informare. ^

în primul rând, sursele ar putea greşi. De exemplu, rec mele din anii 1950 arătau medici în halate albe, care promo^ beneficiile pentru sănătate ale ţigărilor, în timp ce margar cu toate grăsimile hidrogenate – era lăudată ca fiind o ah'-[1]

natuvă sănătoasă'- la unt. Aceste exemple „e arată că ceilalţi nll ştiu întotdeauna ce este mai bine pentru noi ‘

Î" al doilea rând. instinctele seamănă cu tabla înmulţirii dacă nu o foloseşti, o uiţi. În acest sens, cercetătorii cred că simţul mirosului n. s-a diminuat în ultimele secole deoarece noi nu mai avem nevoie de el pentru a supravieţui. întrucât acum produsele alimentare se găsesc din abundenţă în magazinele şi restaurantele noastre[1]. Odată cu diminuarea simţului mirosului, ne-am pierdut şi capacitatea de a detecta *noi* toxine în mediu, cum ar fi substanţele chimice cauzatoare de cancer din hrana, aerul şi apa noastră.

Şi apoi, mai există intuiţia, acel al şaselea simţ sau instinct, care pare să vină dintr-un loc mai profund. Mulţi oameni ar argumenta că ne-am pierdut şi acest instinct. De exemplu, există înregistrări ale strămoşilor noştri care urmau îndrumarea intuitivă pe care o primeau în vise sau texte yoghine vechi de 1000 de ani, care descriu exerciţii de meditaţie ce pot ajuta la creşterea abilităţilor noastre intuitive. Deşi nu mă aşteptam, „urmarea intuiţiei" a ajuns să fie unul dintre cei 9 factori cei mai comuni ai remisiei totale printre subiecţii cercetărilor mele.

îmi amintesc că eram cam pe la al cincizecilea interviu şi mă gândeam: „Iar acelaşi lucru!" Cu toate acestea, acum, după ce am făcut cercetări suplimentare asupra intuiţiei, nu •nai sunt surprinsă, ci încântată că am tăcut din nou cunoştinţa cu acest simţ „pierdut" al nostru, care are capacitatea de a ne 'lne departe de pericol şi de a ne duce pe calea de recuperare.

în acest capitol, vom explora mai întâi trei aspecte pnn-cl'Pale ale intuiţiei şi modul în care este scoasă în evidenţă de Pacienţii mei care au avut remisie totală a cancerului.

Vă voi împărtăşi opoi o pov« *
* „*i femei a cărei intuiţie a j»c* v,ndK",Ca

cancerului pancreatic de care suferea. în cele din urma, găsi o listă de paşi de acţiune simpli.

Organismul ştie de ce are nevoie pentru a se vinde. Marea majoritate a subiecţilor cercetărilor mele confirny faptul că organismul are o cunoaştere înnăscută despre ceea cţ are nevoie pentru a se vindeca şi că, de multe ori, este posibil ^ această cunoaştere intuitivă să-ţi spună de ce te-ai îmbolnăvit Datorită acestei credinţe, subiecţii cercetărilor mele au consi derat că este vital să-şi asculte intuiţia, înainte de a face orice fel de plan de vindecare. în mod interesant, această credinţa este, în general, împotriva gândirii medicinii convenţionale, care. de obicei. îi îndepărtează pe pacienţi de procesul de planificare, în timp ce medicii de specialitate determină ce este în neregulă cu corpul tău şi îţi spun cum să rezolvi situaţia.

Unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat. care crede cu fermitate că organismul ştie intuitiv de ce are nevoie pentru a se vindeca, este Maya Sorensen, practicam BodyTalk din Hawaii. BodyTalk este o forma de medicină energetică care foloseşte principiile chineziologiei şi testarea musculară pentru a identifica şi localiza problemele din organism- cauza lor şi modul în care pot fi eliberate rapid. în acest fel. Maya lucrează direct cu intuiţia organismelor pacienţilor ei- Ea descrie metoda ei de vindecare în acest fel:

BodyTalk este o vindecare rapidă, deoarece organic vrea să fie întreg şi ştie cum să fie întreg. Dar. uneori, el treb să fie reconectat la cunoştinţele lui înnăscute. Corpul se p°°.e vindeca absolut instantaneu – sistemul nostru de credinF ^ cel care ne face să credem că este nevoie de o lungă pe'°° de timp pentru a ne vindeca. Folosirea medicinei energ ^ ocoleşte sistemul de credinţe, pentru că accesează înţelepfi nea profundă, înnăscută a corpului clientului.

în mod similar, un alt vindecător care crede că organismul ştie în mod natural cum să! a

„» *f* bil“ el i” su, „:: :

vindecat de cancer pnn ren„sie ,o,aB. devenit intre „J vin! decâtor, 51 care „ mcnrajeazS pe paeienl.i cu cancer cu care lucrează să-şi acceseze intuiţia:

Dacă mintii i se permiţe să se liniştească, ea va şti ce trebuie făcut pentru ca organismul să se facă din nou bine. Este un sistem înnăscut pe care îl are fiecare fiinţă... Deci. cancerul este. de fapt. doar un mesager. Nu este un „sfârşit.” în opinia mea. Este un mesager care-fi spune că ceva nu e bine – ceva a ieşit din starea de echilibru. Află ce este acel ceva şi vei observa că sistemul eneigetic al propriului tău corp va începe să corecteze aceI dezechilibru.

După ce pacienţii cu cancer devin conştienţi dc modul în care vieţile lor s-au dezechilibrat, el îi încurajează să introducă abordarea acestei probleme în planul lor de vindecare.

Există multe modalităţi de accesare a intuiţiei

Al doilea aspect al „unnării intuiţiei“ pe care subiecţii cercetărilor mele l-au discutat a fost că nu există nicio modalitate „corectă“ pentru a-ţi accesa intuiţia. Pentru unii oameni, intuiţia vine printr-o voce interioară, de cunoaştere profundă; Pentru alţii, vine mai mult sub forma unei senzaţii fizice: de templu, un junghi dc avertizare în stomac: altora intuiţia le-a vorbit în vise. în meditaţii, în jurnale sau prin intermediul „coincidenţelor” întâmplătoare, cum ar II întâlnirea cu un prieten care le-a transmis exact informaţiile de cari. aveau nevoii •

^ momentul potrivit. Conform pacienţilor vm^aţrde^er vindecătorilor alternativi pe care-i stu iez, o tode sunt metode valide de a accesa intuiţia şi cu cât o acces mai mult, cu atât mesajele ei vor fi mai clare.

Wanda Easter Burch este o supravieţuitoare cu renii$j$n totală a cancerului. Ea şi-a folosit visele pentru a-şi accesa tuiţia. Când Wanda avea 42 de ani. a început să

aibă vise vjj care o anunţau că are cancer la sân, chiar dacă mamografia ' nu arăta asta, iar ecografia a fost neconcludentă. Cu toate aces tea, din cauza viselor recurente, ea a insistat să facă o biopsie ş, atunci visele ei s-au dovedit a fi adevărate: într-adevăr, avea un cancer mamar agresiv. După punerea diagnosticului. Wanda a început să studieze mai profund interpretarea viselor şi, de asemenea, a îmbinat meditaţia, desenul şi poezia în tratamentele ei convenţionale de chirurgie şi chimioterapie. Ea descrie modul în care a folosit visul intuitiv în acest fel:

înainte şi după intervenţia chirurgicală radicală şi chi-ui io terapia agresivă, visele mele mi-au prezentat imagini cam au furnizat materiale personale, creative. Visele – şi analizarea selectivă a imaginilor din vis – dau putere minţii, spiritului şi corpului. Lucrul cu visele încurajează dialogul cu medicul interior – un centru permanent de comunicare în ambele sensuri. care ne vorbeşte, ne cunoaşte cel mai bine şi ne oferă soluţii de vindecare ce trec dincolo de spital sau de cabinetul medicului. Nu există limite artificiale într-un vis, nici o Umilă cu privire la tipurile de expresie artistică creativă şi de vindecare care pot apărea. [2]

Wanda a folosit visele pentru a-şi dea seama ce alimente să consume în timpul chimioterapiei. ce tipare emoţionale să elt bereze şi ce tratamente din medicina convenţională să ia în con siderare. Este vindecată de peste 23 de ani şi a rămas sănătoa^ O altă supravieţuitoare a cancerului care a folosit vise pentru a-şi accesa intuiţia este Nora. La 1 mai 2006, Nora un
* înpl[1] născută 65 de ani' când rezultatele

***d* «« cancer mama,. ¡[Tum•ÚV•ms « P"*> marc f "**

s. ₉₅a ca med,cu c, ,-a recomand,, o masLI" L"! pletSi unirata de radroreraprc ,, un mcdrcamen, de reducere a producţiei de eslrogen. lanroxrfen. Cu rcarc acearc,

Horei t-a spus să încerce mai întâi metode alternative aşa că a refuzat politicos intervenţia chirurgicală şi toate celelalte tratamente convenţionale. Faptul că şi-a ascultat intuiţia, mai ales visele, s-a dovedit a fi un factor cheie în vindecarea ei:

Pe 5 mai, [ia 4 zile după diagnosticare], am avut două vise... în al doilea vis, ginerele meu căuta o soluţie de curăţare pentru a o aplica pe o pată de un roşu-inchis, pe vechea noastră faţă de masă uzată, l-am spus unde era soluţia, dar nu a găsit-o. După multe căutări, am găsit-o chiar pe masă şi am pulverizat petele, care au început să se dizolve. În viata reală, Iginerele] este un chirurg ortoped calificat. Cred că intuiţia mea mi-a spus că m-aş putea vindeca de acest cancer [ară intervenţii chirurgicale, dar că va fi nevoie de timp şi efort şi că voi găsi soluţia potrivită acolo, în propriul corp, mult-folosit Şi mult-iubit.[3]

După ce a conceput un plan de vindecare, care a cuprins dietă, exerciţii fizice, tratamente cu plante, tratamente emoţionale, spirituale şi energetice. Nora a fost declarată sănătoasă de medicul ei, doar 16 luni mai târziu. Este sănătoasă şi azi – şi [est]e, cu siguranţă bucuroasă că şi-a ascultat intuiţia.

Fiecare trebuie să facă o schimbare diferită

Al treilea aspect al „urmării intuiţiei' care a lost [ira]> cuc idcca că c posibil ca fiecare persoană [ss f]« o schimbare diferiră pen.n, a se vrndeca de cancer [s]r de aceea intuiţia poate fi atât de importantă în recuperare n exemplu, am întâlnit o supravieţuitoare a cărei intuiţie i-a [sn] [6] că trebuie să renunţe la slujba pe care o ura, dacă dorea să * facă bine. Intuiţia altei persoane i-a spus că trebuie să se nmt într-o zonă cu climat diferit, dacă dorea să se vindece, iar intui ţia unei alte persoane i-a spus că avea nevoie să înceapă să facj din nou sport. Vindecătorii tradiţionali pe care i-am întâlnit au fost de acord cu ideea de a avea

încredere în intuiția ta internă. Mi-au spus în mod repetat că fiecare persoană are de făcui o schimbare *diferită*, dacă dorește să restabilească echilibrul sistemului său. Pentru unii oameni, asta ar putea să însemne schimbarea dietei, dar pentru alții, ar putea să însemne schimbarea căsniciei.

Această idee este împotriva curentului de gândire din medicina occidentală, care încearcă să găsească o singură cauză pentru o boală și un singur leac pentru ea. în cazul infecțiilor bacteriene, acest obiectiv este realist – putem încerca să determinăm bacteria care a infectat corpul și apoi să încercăm să dezvoltăm un singur antibiotic care să o distrugă. Cu toate acestea, în cazul unei boli mai complexe, cum este cancerul, despre care s-a demonstrat deja că are cauze multiple (toxine, virusuri, bacterii, mutații genetice, mitocondrii deteriorate ctc.l. găsirea unui singur leac s-ar putea să nu fie atât de realistă. În acest caz, este logic de ce unii pacienți cu cancer pot beneficia foarte mult în urma unei anumite schimbări (de exemplu- schimbarea radicală a dietei), în timp ce alți pacienți cu cancer nu ar obține aceleași rezultate.

Atunci când încerci să-ți dai seama de ce schimbare are nevoie sistemul *tău* corp-minte-spirit pentru a se vindeca, i[1] tuiția poate fi extraordinar de utilă.

Gemma Bond este o supraviețuitoare a cancerului, ^ remisie totală, care a fost diagnosticată cu cancer ovarian

REMISIE
TOTALĂ

7011. După ce a acceptat o histerectomie în care m™ ï ¿le ¡-au fost îndepărtate pe cale sp "s fcn,. sa refuze chmuo,crapi, recomandata. i" ' ," cap u, să cerceteze .crap,, alternative. «, „ „ S administrată intravenos Şt terapia cu ozon. De asemenea a citit foarte multe căni despre tratamentul alternativ pentru cancer:

Într-una din multele cârti citite, autorul – „„ supraviețuitor a! cancerului – sugerează persoanelor cu cancer să stea liniştite şi apoi să întrebe cancerul de ce a apărut şi apoi ce trebuie făcut pentru ca el să plece. Aşa că asta am făcut. M-am aşezat în linişte cu cancerul meu şi m-am gândit: „De ce ai venit?" Avusesem o viafă fizică atât de „sănătoasă": făceam sport, măneam organic, îmi hrăneam cei patru copii cu ceea ce credeam că este o hrană bună, sănătoasă... dar răspunsul mi-a (ipát în fafa: „Nu ai nicio bucurie în viata ta! Ai întotdeauna lista asta foarte mare cu lucruri de făcut, dar unde este bucuria ta?" Avusesem grijă de sănătatea mea fizică, dar îmi neglijasem într-adevăr sănătatea emoţională. Şi astfel, acesta a fost lucrul la care am lucrat cel mai mult în vindecarea mea: am avut grijă mai degrabă de sănătatea mea emoţională, decât de sănătatea mea fizică, deşi am optimizat-o şi pe aceasta din urmă.

Datorită acestei înţelegeri intuitive. Gemma a început să se ocupe de sănătatea emoţională, adăugând mai multă buciidé în viaţa ei şi aprofundând legătura ei cu spiritul. La numai $ase luni de la primirea diagnosticului, markeni ei tumorait au c°borât în limite normale, iar ea este şi astăzi sănătoasă, buca Gemmei a consemnat călătoria de vindecare a mamei ei în -o carte cu titlul *Mum s Not Having Chema [Mama nu face chi-*
/W10 ţ Cf'dijffi j

¡n mod similar, o bioenergoterapcută dc lai HaleCJimc '¤ Londra, pe nume Danira Caleta. În pnma şedinţa de vm *decare a bolnavilor de cancer. începe prin a-i învăţa cum sg acceseze intuiţia, astfel încât să poată începe să înţeleagă n/" durile specifice prin care sănătatea lor a*

intrat în dezechilib^ ii învăţ pe pacienţii mei să comute pe ***acest*** *mod din • conştient, care este credinţa. În vindecarea cuantică, se nume ..Doctorul interior „. E ca un comutator de lumină. Şi a ţ_{in}.. cum să facă acest lucru... Corpul tău este de partea ta. De f_ap, îţi dă un cn>etlismenr, îţi spune: „ Uite.* ***e*** *ceva în* ***neregulă*** *aici Dar majoritatea oamenilor nu ascultă şi ignoră,* ***gândindu-se*** *„Oh, o să treacă. „ Deci, trebuie să asculţi de corp...* ***Cancerul*** *este o călătorie care ne învaţă multe lucruri despre noi înşine. Ne obligă cu adevărat să examinăm modul în care* ***trăim.***

în opinia Danirei, când îţi foloseşti intuiţia pentru a-i cere corpului să identifice schimbarea pe care trebuie să o faci, vindecarea va urma de la sine.

Cercetări asupra intuiţiei

Deşi. din păcate, nu există multe studii de cercetare dedicate intuiţiei în mod special, cercetătorii au făcut descoperiri importante, care se referă indirect la intuiţie. Prima descoperire importantă a fost aceea că oamenii par să aibă două „sisteme de operare"[4-5] foarte diferite. Sistemul 1 este modul nostru rapid, instinctiv şi de multe ori subconştient de operare – este controlat de emisfera dreaptă şi de alte părţi ale creierului nostru care există din timpuri preistorice, cunoscuta sub numele de regiunea „limbică" şi „reptiliană" a creierul[111] nostru. Sistemul 2 este modul nostru mai lent. mai analitic J' conştient de operare – este controlat de emisfera stângă şt părţile mai noi ale creierului, care s-au dezvoltat începând d'J[1] timpurile preistorice (cunoscut şi sub numele de „neocorte*

Cercetătorii au descoperit că intuiţi, face Darjp . j motiv

pentru care apare atât de rapid ' H [sic]temul ,;e nicio logică raţională pentru noi Cu Ue ori nu intuitive nu sunt ceva la care „e-am gS" diu ‘„Se""“1 degrabă alegen care au apărui rapid, d," jnstilK, C1 nai

i" al doilea rând, **oamenii** de ştiingi au desconeri, ,|" menea, că peste 100 de mii,nane de neuroni – sau aceiÎ,,Tei |u|e care exista în creier – exista în interiorul tractului digestiv uman, ceea ce explică de ce oamenii spun adesea că simt în „stomac". Acest lucru se datorează faptului că sistemul digestiv. cu toate milioanele lui de neuroni, poate efectiv să gândească şi să simtă la fel ca şi creierul[6]. Chiar mai interesantă a fost descoperirea că acest „al doilea creier" din abdomen poate acţiona *independent* de creier, ceea ce înseamnă că poate decide să oprească digestia alimentelor şi să-ţi trimită un junghi brusc, intuitiv, de avertizare, fără nicio comandă de la creier. Până în prezent, intestinul este singurul organ despre care s-a descoperit că are această capacitate de funcţionare independentă.

Toate acestea ne conduc la faptul că avem acum o explicaţie ştiinţifică a motivului pentru care oamenii decid atât de des din „instinct", atunci când iau o decizie. Oamenii simt, de asemenea, în abdomen, junghiuri date de anxietate sau stres, dar acestea au legătură cu intuiţia, pentru că acesta este modul organismului de a spune: „Opreşte-te din ceea ce faci. Această ^>tuaţie nu este sănătoasă pentru tine." Deci. intestinul poate comunica faptul că vrea să ieşi dintr-o situaţie de stres sau an vietate, la fel cum îţi poate comunica că *aceea* este casa pe care ar trebui să **o** cumperi. . . nn.

Dar de ce ar trebui să avem încredere m ins ^ ^ tru? Un motiv ar fi acesta: cercetătorii au esc . ^ de J[ulte ori,

Sistemul 1 ştie răspunsul corect în
KELLY
TURNER
«BHHgg ᵀ 1.../%or/'ptfnfl
temul 2. De exemplu, într-un st

subiecţilor să joace un joc de cărţi, iar scopul era să câştige c. mai mulţi bani. Ceea ce subiecţii nu au ştiut, însă. era faptuj că jocul fusese aranjat de la început. Existau două pachete d cărţi din care puteau alege; unul era aranjat pentru a oferi câşti guri mari, urmate de pierderi mari, în timp ce celălalt era creat astfel încât să ofere câştiguri mici, dar aproape nicio pierdere A fost nevoie de aproximativ 50 de cărţi înainte ca subiecţii să declare că au o bănuială cu privire la ce pachet de cărţi era maj sigur şi de aproximativ 80 de cărţi înainte de a putea explica de fapt, diferenţa dintre cele două pachete. Cu toate acestea cel mai fascinant aspecte este faptul că. după numai *10* cărţi' glandele sudoripare din palmele subiecţilor s-au deschis uşor. de fiecare dată când subiectul întindea mâna ca să ia o carte din pachetul periculos. De asemenea, tot pe la a 10-a carte, subiecţii au început să prefere pachetul sigur, fără a fi conştienţi de acest lucru[7]. Cu alte cuvinte, cu mult înainte ca partea analitică a creierului să poată explica ce se întâmplă, intuiţia corpului subiecţilor ştia unde era pericolul şi i-a ghidat spre siguranţă.

Un studiu similar a analizat capacitatea oamenilor de a prezice dacă o imagine este în spatele Cortinei nr. 1 sau nr. 2; studiul a fost realizat pe un calculator, prin urmare nu au fost folosite perdele fizice. La fel ca şi în cazul studiului cu cărţile de joc. cercetătorii au măsurat reacţiile fiziologice subtile ale subiecţilor. în mod remarcabil, au descoperit că organismele subiecţilor au fost capabile să prezică cortina corectă *cu 2-3 secunde înainte de decizia calculatori/lui de a folosi una dintre cele două perdele*[8]. Subiecţii nu au urmat întotdeauna ceea ce palmele transpirate uşor le spuneau să facă, dar palmele au avut aproape întotdeauna dreptate – de fapt, ele au avut chiar capacitatea de a prezice viitorul (cu aproximativ 2-3 secund înainte). Pentru jucătorii care ar dori să aibă capacitatea de

REMISE
TOTALA

•> prezice ce se află în spatele unei anumite cărţi, acest studi
o.iaerează că ar trebui să încerce să-şi am[illegible]

noastră. Aceste studn au descoperit că. atunci când vine vo b [illegible] luăm decizii de viaţă majore, cum ar fi ce casă [illegible] cumpă râm sau cu cine sa ne căsătorim, încrederea în intuiţie duce la rezultate mai bune decât încrederea în creierul log.c. într-un astfel de studiu, cumpărătorii dc maşini care au avut mai mult timp pentru a verifica toate informaţiile cu privire la diferitele variante de automobile s-a dovedit mai târziu că sunt mulţumiţi doar 25% de achiziţia lor. între timp, cumpărătorii care au luat o decizie rapidă, intuitivă, cu privire la achiziţionarea maşinii lor s-au dovedit a fi mulţumiţi de achiziţia lor în 60% din cazuri". în trei experimente similare, subiecţilor fie li s-a dat timp să se gândească la o problemă complexă, fie fost distraşi şi apoi li s-a cerut să ia o decizie rapidă. Subiecţii cărora Îi s-a cerut să ia decizii rapide, intuitive, au fost cei care au luat, per ansamblu.- cele mai bune decizii[1]". Cu alte cuvinte, aceste studii indică faptul că, atunci când vine vorba să luăm decizii de viaţă complexe, cel mai bine este să avem încredere în intuiţia noastră, în timp ce, pentru problemele mai simple, este mai b'ne să ne folosim creierul analitic, mai lent.

Deşi am fost surprinsă de faptul că intuiţia a fost amin- [illegible] ¡ar şi iar în cercetările mele efectuate pe persoanele care [illegible] avut remisii totale ale cancerului, studiile descrise mai sus [illegible]-au arătat că nu ar trebui să fiu surprinsă deloc, deoarece [illegible]Uia noastră ştie de multe ori ce e mai bine pentru no. chiar ■; ««««ci când mintea noastră nu înţelege încă ce semumpll [illegible] Pentru că intuiţia operează din acea parte a cr [illegible]
[illegible] ^zvoltat într-un moment când pericolele ascunse p apărea în

faţă, în orice clipă, cum ar fi. de exemplu, un ti$_{gril}$ care se ascunde în spatele tufişurilor. Această parte a creieru|$_{LJ}$ nostru a devenit extrem de pricepută în a sesiza imediat p$_{eit}$ colul, precum şi locurile dc siguranţă. Cu toate acestea, pentru că cei mai mulţi dintre noi trăim acum o existenţă cotidiană relativ sigură, acea parte a creierului nostm nu se declanşează foarte des, iar atunci când o face, noi nu suntem familiarizaţi cu ea, aşa că avem tendinţa de a-i ignora mesajele. Totuşi, încă mai avem acea parte a creierului, iar supravieţuitorii pe care i-am studiat au învăţat cum să-i valorifice puterea.

în lumea de astăzi, atunci când discuţi despre urmarea mesajelor intuiţiei, oamenii ar putea să creadă că eşti „dus". Asta este ceea ce s-a întâmplat, cu siguranţă, cu Susan Koehler. Intuiţia lui Susan a apărut la suprafaţă cu putere, atunci când a fost diagnosticată cu cancer pancreatic stadiul 4. şi toată lumea a crezut că este nebună că-şi ascultă intuiţia. în timp ce veţi citi povestea de vindecare completă a lui Susan, vă invit să vă gândiţi la momente din viaţa voastră când intuiţia v-a transmis un mesaj. Ai simţit vreodată o strângere în stomac, care te-a făcut să iei telefonul şi să suni pe cineva exact la momentul potrivit? Ţi-a apărut vreodată următorul pas important din viaţa ta într-o clipă de creativitate inspirată sau printr-un vis frumos? După cum veţi vedea în povestea de vindecare a lui Susan, nu ar trebui să ignorăm aceste străfulgerări intuitive, deoarece adesea conţin informaţii importante – poate chiar salvatoare – pentru noi.

Povestea lui Susan

Când Susan Koehler avea sa HA – ... - ."

, , [54 de ani]> a început să

tuşească din cand în cand, chiar dacă nu era răcită sau nu avea gripa. La început a fost o tuse uşoară, care apoi a

crescut în frecvență, până când, câteva luni mai târziu, a devenit atât de neplăcută, încât s-a dus la medicul ei:' înainte de ceea ce mi s-a întâmplat, credeam foarte mult în medicina occidentală sau alopată. Dacă ceva nu era în regulă, mă duceam întotdeauna la un medic pentru a mă trata de orice. Deci, în martie 2007, m-am dus la doctor pentru că aveam o tuse care nu părea să treacă. Și au început să-mi dea tot felul de antitu- sive. După șase săptămâni, m-am dus înapoi la doctor cu un disconfort în partea dreaptă, chiar sub coaste. Tușea nu trecuse, în ciuda antibioticului pe care mi-l dăduse.

Deoarece antibioticul şi antitusivele nu au funcţionat, medicul lui Susan i-a recomandat o radiografie toracică, urmată de o scanare CAT, şi apoi a decis ca un specialist pulmonar să interpreteze rezultatele scanării. În momentul în care a fost trimisă la specialist, ea tuşea deja de aproape un an, aspect care o deranja mai mult decât orice. Înainte de a o trimite la specialist, doctorul ei a pregătit-o, spunându-i că există ᵘei afecţiuni pulmonare de care ar putea suferi. S ar Putea să fie vorba de histoplasmoză – o infecţie un- g'că, sarcoidoză – o grupare de noduli benigni, sau, în mai rău caz, cancer pulmonar, dar a *«ta din urmă era extrem de improbab.1, dat

faptul că ea nu fusese niciodată fumătoare şi nici nu fusese expusă la substanţe chimice din aer (cel p.ţj„ aşa ştia). În opinia sa, era de aşteptat să fie prima op. ţiune, infecţia fungică.

Puţin emoţionată, Susan a mers la specialistul pulmonar în luna august a anului 2007. După o nouă rundă de testare, specialistul – împreună cu alţi doi radiologi pe care acesta îi rugase să verifice rezultatele radiografiilor lui Susan – a intrat şi i-a dat o veste neplăcută: potrivit ochilor lor de experţi, ei credeau că nodulii din plămânii erau, de fapt, metastaze (viitoare

tumori) ale unui cancer primar situat în altă parte a corpului ei. înainte ca ea să înţeleagă prea bine ce i se spunea, ei au început deja mai multe teste pentru a încerca să găsească locaţia cancerului primar. Susan a făcut o colonoscopie – a ieşit bine. A făcut o endoscopie – şi asta a ieşit bine. A făcut o ecografie abdominală – tot bine. în cele din urmă, ginecologul lui Susan a convins-o să solicite o scanare PET a întregului corp, ceea ce ar evidenţia instantaneu orice regiuni canceroase. Ceilalţi medicii au fost de acord că este cel mai bun pas şi astfel, a băut glucoza radioactivă şi a stat liniştită în următoarele 30 de minute cât timp a fost realizată scanarea PET.

Când doctorii au venit să-i dea rezultate, feţele lor erau lungi şi grave. Dintre toate organele din corpul ei care puteau 11 afectate de cancer, din păcate, pancreasul şi plămânii ei S'atJ ..luminat" la testare, l-au spus că are cancer pancreatic cu metastaze la plămâni, stadiul 4, şi că, chiar cu toate tratamente![1] recomandate de ei, mai are, probabil, doar un an sau doi [2] trăit. Cu inima bătând să-i spargă pieptul, Susan a încercat ^ se concentreze, în timp ce medicii au început să-i explice

în acel moment, stăteam pe masă fde ,
*e} T-e/, Tpen,ru Q„ " «« *m*

în cop.' fradej Nu am mai auzit voci înainte. Dar am auzit o voce care mi-a spus: „Nu merge pe acest drum, nu de data asta." [Doctorul meu] mi-a spus că diagnosticul este foarte grav şi că trebuie să urmez regulile şi recomandările lui cu strictețe, dacă vreau să mă fac bine. Dacă nu, prognosticul nu era bun. l-am spus că nu am de gând să fac asta. Şi nu ştiu de ce! Am ştiut că acea voce este importantă.

---

* Tradusă şi în limba română; publicată de Editura For Voi'-

PERMISIE
TOTALĂ

Doctorii lui Susan au obiectat puternic la decizia ei de a nu le urma recomandările şi au avertizat-o că va muri în şase luni, dacă nu le respectă sfaturile. Cu toate acestea, de îndată ce Susan a auzit acea voce interioară, a decis să lase intuiţia să o ghideze în totalitate. Astfel că, atunci când s-a întors acasă de la medic, l-a sunat imediat pe şeful ei şi i-a spus că va trebui să-şi reducă programul de lucru la doar două zile pe săptămână (avea o poziţie de management educaţional). Instinctiv, ştia că va avea nevoie de cel puţin 3 dle pe săptămână pentru a se dedica noii ei „slujbe , aceea de a încerca să-şi dea seama cum să se vindece. Destul de ciudat însă, lui Susan nu îi era frică nici macar ' primele câteva zile după diagnostic.

Când am primit diagnosticul am ca munca mea nu s-a terminat. [■■■]

«»e să-mi dau seama cum să mă fac Mne, ntru că minasem ce trebuia să *fac* în aceasta via. .

Cu această voinţă puternică de a trăi ca bază de plecare, următorul lucru pe care intuiţia lui Susan i-g spus să-l facă a fost să scoată unul dintre vechile ei jurnale. Tatăl ei, tot nefumător, murise de cancer pu|. monar în urmă cu şapte ani, iar bunicul (care fusese fumător) murise şi el de cancer pulmonar. Când tatăl lui Susan a fost diagnosticat, ea a început să se întrebe care sunt sursele bolii şi, în căutările ei, a dat peste o carte, numită *De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem?* de Caroline Myss, PhD Cartea a rezonat cu Susan, aşa că a început să studieze cu autoarea în următorii doi ani, participând la multe dintre seminarele şi cursurile ei.

Exact la primul seminar la care Susan a participat, Dr. Myss a invitat un şaman amerindian, pe nume Lench Archulta, ca să conducă exerciţiul de deschidere, iar Susan a fost foarte impresionată de stilul său de a preda şi de conţinutul materialului. De aceea, câţiva ani mai târziu, în

2004, după ce tatăl lui Susan a murit, a decis să participe la un *retreat* spiritual de şapte zile, organizat de Lench, în Arizona. Aşa cum a făcut toată viaţa ei, Susan a ţinut un jurnal zilnic al experienţei ei în timpul retreat-ului, iar acesta a fost jurnalul pe care l-a scos din dosarele ei:

În jurnalul pe care l-am ţinut cât am fost acolo [la retragerea lui Lench], scrisesem că Lench mi-a spus că „existau scurgeri de energie în zona pieptului meu" şi că el ştia că tatăl meu murise de cancer pulmonar şi că şi eu urma să preiau povara acestei „boli", astfel încât să pot vindeca următoarele şapte generaţii. Pentru că,

«f tradiţia amerindienilor, dacă vindea ~ sdptegeneratii dinaintea ta şi ," p[e ge ™ ı ™dKi
tjW· Am scris asta în jurnal, dar *nu* pre" am£ £ ıjos. Nici macar cand am ,"ceput să ,"iesc ,ıu ak7ıiO, dar ceva a-/acut „clic" *atunt,* ciad mtau d *diagnosticul de metastaze pulmonare.*

Citirea fragmentului din jurnalul vechi a făcut-o pe Susan să simte că poate se manifestă ceva mai mare aici – ceva ce ar putea să o vindece nu numai pe ea, ci probabil şi pe toată familia ei. Deci, următo rul lucru pe care l-a făcut Susan a fost să ajungă la un medic holistic local, care era cunoscut pentru lucrul cu pacienţii cu cancer. Cu toate acestea, medicul i-a spus că va trebui să treacă printr-o serie completă de teste şi să urmeze planul de tratament cu exactitate, cu absolut nicio excepţie sau adăugiri. Intuiţia lui Susan i-a spus din nou că aceasta nu era calea cea bună pentru ea, astfel încât a refuzat politicos. După aceea, Susan nu a mai mers la nimeni pentru ajutor; în schimb, a mers pur şi simplu la bibliotecă şi a început o cercetare pe cont propriu, folosindu-şi intuiţia ca unic ghid:

Am încercat să studiez tot ce am putut, orice a făcut cineva şi era un tratament alternativ, inclusiv diete, cure de dezintoxicare sau acest gen lucruri. [...] Dupa ce am adunat toate informaţiile de care am crezut ca ªm nevoie, primul lucru pe care l-am făcut a fost sa mi echilibrez pH-ul, pentru că mediul meu intern era foarte acid- ***am*** *folosit benzi de pH pentru a-rm testa u in cele din urmă, am testat urina şi sahva, f ju ˢă pot ajunge la un echilibru mai alea în. [■■■ alimente [din dietă] şi le-am pus înapoi, până* ***când*** *ati) putut să mă stabilizez.*

Ca atât de mulţi dintre supravieţuitorii prezen taţi în această carte, Susan şi-a început procesul de vindecare schimbând ceva în plan fizic – în acest caz dieta. Dieta de

alcalinizare, aşa cum am învăţat în Ca pitolul i, se concentrează pe consumul de alimente cu efect de alcalinizare (spre deosebire de cele cu efect acid), pentru a reduce inflamaţia generală din organism. în general, toate fructele şi legumele care sunt consumate crude sau uşor fierte vor avea un efect de alcalinizare asupra organismului, în timp ce carnea, proteinele, carbohidraţii, zaharurile, produsele lactate şi orice aliment prăjit vor avea un efect acid asupra organismului. în cercetările ei, Susan a încercat să se întoarcă la sursa originală a dietei de alcalinizare, care a condus-o la scrierile lui Edgar Cayce pe această temă. Şi, în timp ce Susan considerase întotdeauna că mănâncă sănătos, studiul dietei de alcalinizare a făcut-o să elimine aproape complet zahărul din dieta ei:

Când am început să încerc să mă detoxifiez şi să schimb lucrurile, am slăbit vreo 10 kg. Şi recunosc că eram cam palidă, iar familia mea era preocupată de faptul că nu fac ceea ce trebuie. Dar soţul meu m-a susţinut şi chiar spunea: „Atâta timp cât crezi că faci ceea ce e bine, atunci eu sunt de acord." Şi cred că a fost doar o chestiune de a readuce organismul în stare de echilibru. Am slăbit şi am continuat să fac ceea ce făceam, iar apa' treptat, am luat în greutate. Acum sunt aproximativ a fel ca întotdeauna.

Cu alte cuvinte, chiar dacă Snon,.

^rioadă în care s-a simţi, ,i s ar3ta, ba,ea dietei *m* acest fel. intuiţ,a i-a !pw a £££ cru bun pentru corpul e, şi că ar „ebui sa con,i"„e „ cele din urma, faza de detoxifiere ş-a încheiat iar anoi toate substanţele nutritive pe care le ingera prin noua ei dietă, bogată în legume, au început să fie absorbite complet, permiţându-i să revină la greutatea normală şi să-l reapară culoarea în obraji, interesant, în acest timp, intuiţia lui Susan i-a spus să nu ia vitamine sau

suplimente pe bază de plante, pentru că a simţit în mod intuitiv că ar fi mai bine dacă ar primi aceste substanţe nutritive direct din alimente.

Apoi Susan şi-a îndreptat atenţia spre mişcare, pentru că a simţit intuitiv că aspectul respiraţiei va fi important pentru metastazele ei pulmonare:

Am început să merg pe jos în fiecare zi, nu neapărat ca să fac mişcare – pentru că întotdeauna am făcut sport – dar pentru că simţeam că efectiv am nevoie să mă conectez ia energia pământului şi să respir în aer curat – şi să nu mai lucrez într-o sală de sport sau în altă parte. Aşa că am început să merg în fiecare zi, mai întâi 30 de minute şi apoi am ajuns până la o oră în fiecare dimineaţă, chiar şi în timpul iernii – şi locuiesc în nordul statului New York.

Între noua dietă şi plimbările de dimineaţă, Su san a început să se simtă mai energică, deşi[tuse^ continuare. Totuşi, îmbunătăţirea minoră ai ene■ ei a asigurat-o că este pe [drum^e]rol ¿e convinşi ca oamenii din viaţa lui Susan erau ¡ ţ înto
ca. Deşi soţul ei şi cei trei copii mar, l-au susţmut

REMISIE TOTALĂ

talitate decizia de a nu folosi medicina convenţională mulţi dintre prietenii ei s-au supărat pentru că a luat o decizie atât de îndrăzneaţă:

Am făcut mari discriminări în privinţa oamenilor cu care m-am înconjurat Pentru că am ales să nu folosesc nici o metodă din medicina occidentală, au existat câţiva prieteni care chiar s-au îndepărtat de mine. Au făcut asta pentru că nu doreau să mă vadă murind-acestea au fost cuvintele lor. Iar eu chiar nu doream să stau în preajma unor oameni care radiau această energie. Ei îmi „aşteptau" moartea, iar eu nu mă gândeam la ea. [...] Doream să fiu înconjurată de cea mai înaltă vibraţie posibilă.

Prin urmare, Susan a avut grijă să se înconjoare cu oameni care i-au susţinut alegerile. în acest timp, a făcut o încercare conştientă de a simţi mai multă bucurie în viaţa ei, iar una dintre modalităţile de a realiza acest lucru a fost prin a „nu-şi face griji în privinţa trecutului şi a viitorului". în schimb, a încercat să se concentreze pe a fi pe deplin prezentă în fiecare clipă, inclusiv în timp ce căuta informaţii ore în şir la biblioteca locală. Cercetările ei au dus-o în cele din urmă dincolo de corpul fizic, într-o lume complet străină, dar fascinantă: lumea medicinii energetice, a meridianelor de acupunctură şi a conceptului de blocaje energetice.

Am ajuns să studiez medicina tradiţională chineză, învăţând sistemul de meridiane şi modul în care interacţionează cu câmpul aurie şi cu chakrele... Nu mă mai interesase niciodată aşa ceva! Şi apoi m-am dus la un curs de cinci zile cu Donna Eden şi am început să folosesc o mulţime de tehnici pe care le foloseşte Donna, pentru a urmări meridianele şi a pune în circulaţie energia... Din câte înţeleg eu, .tunel când energia este blocată în organism, astfel mcât poate fi înregistrată de o scana. (cum ar fi o scanare PET, care arată punctele fierbTn o „edicina occidentala alopată nu are un mod de a de scrie această energie blocată. Şi astfel descrierea lor de vine „o tumoare", „o masă", genul acesta de a umple spaţiile

libere, pentru că ei nu au tendinţa de a spune că energia s-a concentrat sau s-a blocat într-un loc. Deci, scopul meu a devenit nu atât de mult să aflu de ce s-a întâmplat, ci cum să determin deplasarea acestei energii.

Ideea că o tumoare canceroasă este pur şi simplu o acumulare de energie blocată i-a dat lui Susan un mod de gândire nou, mai puţin temător, despre boala ei. În plus, a folosit tehnici din medicina energetică şi din chineziologie (cum sunt metodele Donnei Eden şi ale lui Machaelle Small Wright), pentru a afla cum să urmărească energia în corpul ei şi să simtă efectiv unde este blocată. Acest lucru i-a dat lui Susan un sentiment puternic de control asupra sănătăţii ei. A început să urmărească meridianele energetice în fiecare zi, pentru a simţi unde s-a blocat energia, şi a realizat exerciţii de eliberare a energiei, destinate să elimine blocajele, pentru ca energia să circule din nou liber. În timpul interviului meu cu Susan, am întrebat-o dacă are idee cum s-a produs blocajul energetic, la care ea mi-a răspuns:

Chiar cred că energia era blocată. [■■■] Din câte 'hţe/eg, splina şi pancreasul nu metabolizează doar aliatele, ci şi emoţiile. Şi mai ştiu că, din educaţia mea ' m-am născut într-o familie prezbitenana £ner'y [nerte strictă – că manifestarea emoţiei nu era un lucru -ne văzut şi trebuia să pui un zâmbet pe fa.

abţii. [...] Dacă [meridianul triplu încălzitor] scanează permanent eventualele ameninţări, dacă e în alertă maximă, atunci meridianul splinei slăbeşte. Cred cu adevărat că toate aceste lucruri au fost esenţiale în vindecarea mea şi m-au ajutat să ajung într-un punct de unde mi-am liniştit corpul fizic că sunt în siguranţă, iar p,j, calmarea meridianului triplu încălzitor în mod regulat am ajuns în acest punct diferit. Şi pot să-ţi spun că astăzi sunt o persoană foarte diferită faţă de cea care eram în urmă cu trei ani.

Cunoaşterea profundă a sistemului de meridiane

arată cât de mult a învăţat Susan despre com- plexitarea medicinii tradiţionale chineze (MTC), deşi perspectiva ei unică asupra MTC a fost puternic influenţată de Donna Eden, energoterapeut. Mulţi oameni cred că acupunctura este un tratament fizic (datorită acelor) şi energetic (deoarece acele sunt concepute pentru a stimula energia). Cu toate acestea, aşa cum Susan a descoperit în studiile ei, medicina tradiţională chineză are şi o înţelegere profundă a modului în care emoţiile interacţionează cu corpul fizic. De exemplu, în opinia Donnei Eden, traseul energetic (meridianul) pe care MTC îl denumeşte „triplul încălzitor" este cunoscut pentru procesarea emoţiilor legate de sentimentul de siguranţă şi protecţie. Deci, în munca de vindecare a lui Susan, o parte din deblocarea energiei ei „blocate" a însemnat cultivarea unui puternic sentiment de siguranţă emoţională şi relaxare.

O altă parte a muncii sale de deblocare emoţ' onală a avut de a face cu slujba şi cariera ei. înainte de a începe să tuşească, Susan avea un loc de **muncă**

interesant, la o companie care sponsor,sa programe de educaţie timpurie a copiilor. Ca şef al o”ui „„„ gram- pHot, Susan se simţea bine i” p”atia cj ^ contribuţia pozitiva a proiectului !” societate şi se bucura de călătoriile care erau uneori necesare. Pro- jectul-pilot – şi, prin urmare, locul ei de muncă – s-a încheiat în cele din urmă, moment în care intuiţia i-a spus să treacă la ceva nou. Cu toate acestea, temerile ei financiare au făcut-o să accepte o poziţie diferită în cadrul companiei, una care presupunea să lucreze singură în biroul ei de acasă, realizând baze de date: *Când privesc retrospectiv,* contractul *[pentru acel proiect-pilot] s-a încheiat şi era într-adevăr* momentul sa plec de *acolo şi să fac altceva. Doar că* nu am *ascultat acea chemare... [în noua mea poziţie], lucram de acasă, dar mă ocupam, de fapt, de* o *mulţime de date* şi nu *de oameni, iar eu* sunt o *persoană căreia îi place foarte* mult *să lucreze cu oamenii. Aşa că mă simţeam sufocată de slujba asta. De fapt, am acceptat acea poziţie* în iulie, *iar august am primit diagnosticul. Deci, aşa de repede s-a întâmplat. Şi am simţit un fel de apel de trezire. Diagnosticul a fost ceva de genul: „Bine, am* încercat sd-ţf spun că *ar* trebui să *pleci şi să faci altceva şi* nu rn-ai *ascultat.'"*

Prin urmare, după ce a primit diagnosticul, Su sa n a început să lucreze cu jumătate de normă şi, pe măsură ce călătoria ei de vindecare a mers; mai pro furi d şi a aflat mai multe despre importanţa energiei, şi-a dat seama că trebuie să anunţe cu totul la slujba ei – ceea ce a făcut, în cele din ^vole 2°**08**. Acest lucru i-a dat curajul de care pentru a elimina şi mai multe lucruri stresante din viaţa ei. De exemplu, şi-a dat seama că îşi petrecuse cea mai mare parte din viaţă îngrijindu-i pe alţii – copiii, soţul părinţii ei vârstnici sau prietenii. De fapt, părinţii lui Su- san au crescut-o în ideea că rolul ei principal în viată este

să aibă grijă de alţii. Cu toate acestea, acum că vindecarea de cancer era rolul ei principal, Susan a decis să reducă o parte din obligaţiile sale de a-i îngrijiri pe alţii şi să-şi ofere mai mult timp sieşi.

În acest moment, Susan se concentra exclusiv pe curăţarea tuturor aspectelor „blocate" sau care nu îi mai serveau. S-a dus la un chiropractician, care i-a fost de mare ajutor în eliberarea energiei blocate la nivelul coloanei vertebrale. De asemenea, s-a instruit într-o tehnică de vindecare energetică, numită „Matricea energetică", tehnică care foloseşte principiile fizicii cuantice, atingerile fizice blânde şi intenţia de vindecare pentru a determina unde este blocată energia în organism şi apoi pentru a o elibera. Susan descrie această tehnică subtilă astfel:

Cred că cel mai simplu de descris Matricea energetică este că, în fizica cuantică, ceva poate să se manifeste ca particulă sau ca undă... şi, de îndată ce ai cele două puncte [ale undei], unda colapsează în particulă. Acest lucru anulează dualitatea şi aduce unda înapoi în echilibru... Deci, [în Matricea energetică] îţi urmăreşti corpul pentru a găsi cele două capete ale undei [pentru o anumită problemă].

Cu alte cuvinte, Susan crede – ca mulţi practicanţi ai medicinii alternative – că tot ceea ce există în această lume, inclusiv corpul nostru, este format din

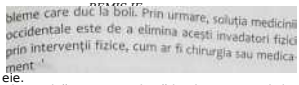
energie vibratorie. Din punct de vedere stiin«*
lucru este adevărat. Cu mul, sub nivelul celuSorte' teriilor ş. vrrusunlor, no, suntem alcătuiţi din * «o™«* care, mtr-adevâr, vibrează la „lvel atom „' problema este, .nsa, dacă, folosirea unei tehnici de vindecare energetica – cum ar fi Matricea energetică, ce presupune folosirea atingerilor uşoare şi a intenţie! de vindecare – poate schimba vibraţia atomilor suficient pentru a conduce la o schimbare substanţială în celulele noastre. Cercetătorii nu au în prezent tehnologia disponibilă pentru a testa această ipoteză, deşi mulţi energoterapeuţi cred că este cu siguranţă posibil.

De aceea, am întrebat-o pe Susan dacă crede că vindecarea energetică ar putea duce efectiv la modificări fizice în organism. Ca răspuns, mi-a descris credinţa ei – o convingere împărtăşită de majoritatea bi-oenergoterapeţilor – că există un câmp vibratoriu de energie atât în interiorul, cât şi în afara corpului fizic, numit *corp energetic* sau *corp eteric*. în diferite sisteme de vindecare, energia este numită *chi, qi* sau prana. Corpul fizic este, de asemenea, considerata fi alcătuit din energie, cu toate că energia corpului fizic se crede că vibrează la o frecvenţă mult mai lentă, ceea ce îl face să apară solid din punct de vedere fizic (la fel cum HjO poate lua formă de vapori, apă sau gheaţa). Mai Precis, Susan consideră că, odată ce această energie este în interiorul corpului, ea foloseşte un sistem e centri de energie (chakre) şi trasee (^ridlane)pem tru a circula prin corpul fizic, în scopul de a- ^ ir> bună stare de funcţionare. Susan şi maiori oenergoterapeutilor sunt de părere ca gândurile^, hoţiile există mai întâi în corpul energeti ş, cât câmpul energetic penetrează corpul fizic, ei crev;j că gândurile şi emoţiile repetitive pot duce în cele din urmă la blocaje fizice în organism, care, la rândul lor pot duce în cele din urmă la boală. Susan explică:

Convingerea mea este aceasta: corpul eteric – corpul energetic – organizează corpul fizic, pe baza gâ„. durilor sau emoțiilor care fie circulă, fie sunt blocate Deci, atâta timp cât emoțiile şi gândurile sunt pozitive şi circulă, deplasându-se constant în modul în care energia ar trebui să circule, atunci corpul fizic are o stare de echilibru mai mare. De îndată ce gândurile devin gânduri de joasă frecvență sau emoțiile noastre devin emoții de joasă frecvență, atunci energia tinde să se aglomereze sau să se blocheze în câmpul energetic... Dacă nu se face nimic pentru a elibera aceste emoții sau gânduri ori pentru a le schimba, atunci modul în care universul sau Dumnezeu sau Creatorul sau oricum i-ai spune – modul în care acesta îți poate atrage cel mai bine atenția este să deplaseze aceste tipare – această energie blocată – din ce în ce mai aproape de corpul fizic... şi, uneori, chiar în corpul fizic. Aceasta e cauza bolilor şi, repet, este vorba doar de energie blocată,care trebuie să fie deplasată.

Cu alte cuvinte, Susan nu numai că este convinsa că mintea şi corpul sunt alcătuite din aceeaşi substanță – adică din energie – dar este de părere şi că anumite tipare emoționale pot duce la blocarea acelei energii în corpul fizic, provocând astfel boala.

Teoria ei este destul de diferită de cea a medicinii occidentale, care vede boala ca pe ceva pur fizic- în medicina occidentală, organisme fizice precum bacteriile sau virusurile intră în corpul fizic, cauzând pro-


bleme care duc la boli. Prin urmare, soluția medicinii occidentale este de a elimina acești invadatori fizici prin intervenții fizice, cum ar fi chirurgia sau medicamentele.

Dimpotrivă, Susan crede că boala este pur şi sim-

rs/ai-rfio ciiacfnant;* rarcs *Ar,* ^,..1._

-

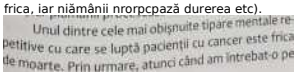
piu energie stagnanta, care de multe ori începe să se blocheze din cauza tiparelor repetitive de gândire sau a emoţiilor de joasă frecvenţă, şi, într-o perioadă suficient de lungă de timp, această energie blocată se transformă într-un blocaj fizic sau o boală. Am întrebat-o pe Susan dacă crede că cancerul ei a fost cauzat de astfel de tipare de gândire repetitive şi mi-a răspuns:

Cred foarte tare că diagnosticul de cancer pe care l-am primit – sau energia care era blocată în corpul meu şi părea a fi o masă sau o tumoare şi pe care doctorii mei au numit-o „cancer" – a fost cauzată de aceste tipare pe care ţi le-am descris şi care nu se eliberează, care se suprapun continuu, iar şi iar, oriunde ar fi. Deci, dacă e cancer la rinichi, este vorba, probabil, de temeri excesive; dacă e cancer pulmonar, e vorba de o durere de un anumit fel, care nu a fost rezolvată. Cred că pot fi asociate cu tipare de gândire care nu sunt eliberate şi, prin urmare, rămân în memoria celulelor.

Răspunsul lui Susan se bazează pe studiile ei de medicină tradiţională chineză, disciplină care vede anumite organe ca fiind responsabile pentru procesata anumitor emoţii (de exemplu, rinichii procesează

1 IIVA/* CIIIWUI ----

frica, iar niămânii nrorpcpază durerea etc).


Unul dintre cele mai obișnuite tipare mentale re-
petitive cu care se luptă pacienții cu cancer este frica
de moarte. Prin urmare, atunci când am întrebat-o pe

Susan dacă ei i-a fost teamă de moarte, în timpul p$_{ro}$ cesului de vindecare, mi-a răspuns:

Cred că moartea corpului fizic este exact asta Cred că moartea a ceea ce suntem, esența a ceea ce suntem – sufletul nostru, dacă îl putem numi astfel – nu %$_{e}$ produce; energia pleacă mai departe. Nu există moarte reală. Singura moarte este o moarte fizică (sau moartea acestui înveliș, acestui corp fizic pe care-l avem).

La fel ca în cele mai multe religii, Susan crede că sufletul este aspectul principal al unei ființe umane, în timp ce corpul fizic este doar vasul în care locuiește temporar sufletul. Totuși, ea a adăugat că, dacă trupul nu este îngrijit în mod corespunzător, atunci el (corpul) poate muri mult mai devreme decât ar face-o în mod normal. Susan a mai adăugat că faptul că a auzit vocea interioară spunându-i: „Nu în acest fel, nu de data asta" a ajutat-o să scape de frica de moarte, pentru că s-a simțit brusc protejată de ceva superior, în timpul interviului nostru, am întrebat-o pe Susan ce sau cine crede că ar putea fi vocea. După o clipă de gândire, mi-a răspuns:

Aș vrea să pot spune că [vocea pe care am auzit-o] este un ghid sau un spirit sau puterea mea superioară, dar cred că toate acestea sunt unul și același lucru... Cred că suntem ființe divine în corpuri fizice, că suntem mai mult de natură spirituală, decât orice altceva. Cu toate acestea, pentru că suntem în corpuri fizice umane, rolul nostru este de a funcționa la nivel uman și deci avem nevoie atât de energie divină, cât și de energie umană – sau energie de la Mama Pământ – pentru a rămâne Jn echilibru. Dar, pentru că oamenii au liber

arbitru, ei aleg

ale lucruri – oameni, emoţii, mâncare şi altele, cele care Var menţine m echilibru.

În mod interesant, convingerile lui Susan desore spiritualitate şi energie divină s-au dezvoltat ca urmare a călătoriei ei de vindecare şi a studiilor aprofundate în care s-a angajat pentru a contribui la vindecarea ei;îna ınte de acel moment, ea nu se gândise prea mult la astfel de subiecte. Cu toate acestea, datorită cercetărilor ei profunde cu privire la modul cel mai bun de a-şi îngriji corpul, după aproximativ şase luni în care a lucrat la vindecarea tuturor diferitelor domenii ale vieţii ei, tuşea a dispărut în cele din urmă. Acest lucru, mai mult decât orice, a fost o confirmare că era pe drumul cel bun. Câteva luni mai târziu, durerea toracică a dispărut şi ea.

Pe măsură ce Susan a început să se simtă din ce în ce mai bine, şi-a dat seama că nu doreşte să se întoarcă la medicii ei de medicină convenţională. La urma urmei, ea alesese în mod intuitiv să folosească alte metode pentru a se vindeca şi ştia că nimic din ce ar putea aceştia să-i spună acum nu ar convinge-o să nu mai facă ceea ce făcea. Prin urmare, a decis că va folosi pur şi simplu dispariţia simptomelor – şi faptul că încă mai era în viaţă după un an – ca indicatori ai faptului că era perfect sănătoasă şi cancerul dispăruse.

Au trecut mai mult de 5 ani de la diagnosticul ei de cancer pancreatic cu metastaze şi, deşi Susan nu s-a mai dus la doctorii ei (şi, prin urmare, nu a con ir-

definitiv dispariţia cancerului), simptomele¡κw dispărut, iar ea a supravieţuit prognosticul"r5w a* doctorilor, care îi spuseseră că va mun în de un an. Mai important, ea se simte mai sănătoasă • mai fericită ca niciodată:

Mă simt minunat. îmi place viaţa mea – totul! [. i Sunt ca pacientul clasic care spune: „Un diagnostic de cancer mi-a schimbat viaţa." [...] Ştiu că acesta e motivul

pentru care am atras boala asupra mea: ca să mă pot schimba. Diagnosticul a fost pur şi simplu o oportunitate pentru mine de a face un pas înapoi, de a privi viaţa diferit şi de a spune: „Bine, ce urmează?"[...] Din câte am înţeles, nimic din ceea ce ni se întâmplă în viaţă nu este o greşeală. Totul este o alegere, iar uneori facem o alegere care ne duce pe drumul lung şi sinuos, iar uneori, putem să mergem pe drumul drept şi îngust.

Indiferent dacă a fost pe drumul lung şi sinuos sau pe cel drept şi îngust, alegerea lui Susan de a-şi urma intuiţia şi de a încerca metode alternative de vindecare a condus-o, cu siguranţă, într-un loc în care şi-a recăpătat sănătatea. În prezent, ea îi ajută pe alţi pacienţi cu cancer să-şi găsească propria cale de vindecare, încurajându-i să-şi urmeze intuiţia şi învăţându-i cum să găsească zonele cu energie blocată din corpurile lor:

Am predat câteva cursuri gratuite privind energia, cu intenţia de a le oferi oamenilor informaţii care să le spună: „Există alternative. Există şi alte opţiuni şi poţi face o mulţime de lucruri pentru tine." încerc să-i învăţ pe clienţii mei că moartea este doar o opţiune. [■■■] Deci, le arăt razele de soare care apar la orizont, în primele momente ale răsăritului, şi le arăt că există tot atâtea posibilităţi câte raze de soare sunt. Deci, va trebui să alegi una care îţi place şi apoi să o urmezi.

A5a **cum** poate aţi ghicit, atunci când client» ei sunt sigur, ce raţa de soare să ale ags, Susan je «£ mandă să-şi asculte **pur** şi simplu intuiţia.

Deşi intuiţia singură nu a vindecat-o pe Susan de cancer, ea a ghidat-o spre diferite metode de vindecare, care, în opinia lui Susan, au vindecat-o de cancer, întotdeauna, vocea interioară a intuiţiei ei a fost cea care a ghidat-o spre sănătate.

ETAPE DE ACŢIUNE

Dacă doriţi să luaţi legătura cu intuiţia voastră, sau să întăriţi conexiunea existentă cu intuiţia, iată câteva sugestii simple de început:

- Rezervă-ţi timp în Fiecare zi pentru a te relaxa, în timp ce îţi reduci intenţionat mintea la tăcere, ¡n acest timp. nu te uita la TV şi nici nu citi nimic; în schimb, ascultă muzică liniştitoare şi încearcă să visezi cu ochii deschişi şi nu să-ţi faci griji sau să faci liste mentale.
- Odată ce te afli într-o stare de relaxare şi mintea s-a ■niştit oarecum, alege o tehnică care să-ţi permită să intri în °°ntact cu partea limbică din creier, cea care transmite mesaje •ntuitivc. Iată câteva tehnici populare, deşi ai putea găsi pro P°ul drum unic pentru a-ţi accesa intuiţia:

' Vizualizarea ghidată – Există multe CD-un cu exerciţii de vizualizare ghidată, concepute pcn ru a te ajuta să înţelegi un anumit aspect din v.aţa ta. cum ar ti o problemă medicală.

> Meditaţia – Mttlli oameni primesc **temice mesaje taiitive i» *>¥»* „'O** **1** începe cu CD-uri cu meditaţii ghidate şi ¡n din urmă. să renunţi la CD, astfel încât să inedite * doar în tăcere.

> Păstrarea unui jurnal Unii oameni accese$_{a?}$ cu succes partea intuitivă a creierului lor prj$_{n}$ • tennediul unor întrebări atent selecţionate, cum fi: „Care este singurul lucru pe care. dacă ar fi schimb în viaţa mea. ar schimba totul în bine?" $_{Sa}$ „Care sunt cauzele profunde ale acestei probleme?- > Vise – Dacă vrei să încerci să-ţi accesezi intuiţia prin intermediul viselor, mai întâi intră într-o stare de relaxare înainte de a adormi, iar apoi scrie o întrebare importantă pe o bucată de hârtie şi pune-o lângă pat. Citeşte-o chiar înainte de a adormi şi cere-i sinelui tău intuitiv să-ţi ofere răspunsul în vis. Când te trezeşti a doua zi dimineaţa, scrie imediat cât de mult îţi aminteşti din vise, fără a încerca să Ic analizezi. După ce ai terminat de scris, poţi începe să le analizezi pentru a face descoperiri intuitive. * *

Ca geamănă, sunt foarte familiarizată cu conceptul de intuiţie. încep să mă gândesc de multe ori la sora mea geamănă cu câteva secunde înainte ca ea să mă sune şi au fost momente când am simţit când era supărată, chiar dacă trăim la mii de kilometri distanţă. Cu toate acestea, acest tip de intuiţie nu se limitează doar la gemeni. Cunosc prieteni buni, mame şi fiice şi bunici şi nepoţi care sunt atât de apropiaţi, încât ştiu în mod intuitţ^{v} ce face cealaltă persoană. Supravieţuitorii care au avut remis'^{1} totală a cancerului prezentaţi în acest capitol ne arată că pt^{ltc*}| avea şi noi acest tip de relaţie intuitivă cu propriile corpuri şi^{c}

w-astă intuit>$^{e\ ne}$ P^{oate} ghida spre a f$_{ace}$.

^{3} roul ni le cere să le facem ca să redobânrf ^{mbânlc} Pe care «ca. atunci când $_{d\ s}$c ducă acasă şi 111 acea noapte, să intre ¡mm « $^{le\ cer}$ J* adreseze sinelui profund, mtuitiv $_{Cc\ a}$

contribuit la apariţia bolii mele?" « n_p r întrebar.: corpul,
mintea şi sufletul meu pentru a se face din

Sunt întotdeauna uimită de diversitatea răspunsurilor ne care le aud. Uni. oameni spun că intuiţia le-a spus că nestici dele de pc gazonul lor au contribuit la apariţia cancerului în timp ce alţii spun ca moartea mamei lor a a avut rol semnifica tiv în apariţia bolii lor. Altor oameni intuiţia le spune că trebuie să se mute din casa lor cu igrasie, lucru care-i va ajuta în procesul de vindecare. în timp ce alţii aud că trebuie să-şi ierte fosta soţie sau fostul soţ. Indiferent de ceea ce aud ca răspuns Ia aceste întrebări, îi încurajez să încerce să nu ignore mesajele, chiar dacă nu are sens imediat. La urma urmei, am învăţat în acest capitol că instinctul nostru este de multe ori corect, chiar cu mult înainte ca mintea noastră logică să poată explica de ce.

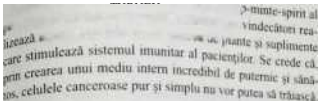
Capitolul 4

FOLOSIREA PLANTELOR ŞI A SUPLIMENTELOR

Jărta vindecării vine de Ca natură, nu de fa medic.'
Paracelsus, medic din secolul al XVI-lea

*rry*rincipala diferenţă dintre chimioterapie şi vitamine *2* sau suplimente pe bază de plante este faptul că cele mai multe soluţii de chimioterapie sunt proiectate pentru a distruge celulele canceroase, în timp ce cele mai multe suplimente sunt concepute pentru a consolida sistemul imunitar. astfel încât acesta să poată elimina apoi celulele canceroase Aceste două stiluri diferite de tratament provin, în general, de la două sisteme foarte diferite de credinţă despre cancer. Medicina convenţională de azi tinde să considere cancerul ca un invadator ostil pe care organismul nu-l poate alunga. Ca urmare, intervenţiile din afară, precum chimioterapia sau radioterapia- sunt considerate a fi necesare. Cu toate acestea, mulţi din'[re] vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat consideră cancerul ca pe ceva cu care organismul poate lupta, atâta timp ca' sistemul corp-minte-spirit este în stare optimă. Deci, în timP ce abordarea tipică a unui medic oncolog convenţional ar fi * distrugă celulele canceroase, abordarea tipică a unui vindec 128

,or a-[teniatlV ar'' Să consol,deze s'']stemul cori Clientului cât mai mult posibil. Unul dintre acest lucru prin recomandarea a» _i..


vindecătoare rea-
care stimulează sistemul imunitar al pacienților. Se crede că,
prin crearea unui mediu intern incredibil de puternic și sănă-
os, celulele canceroase pur și simplu nu vor putea să trăiască.

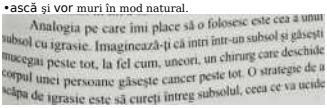
întărirea sistemului imunitar

De departe, cel mai popular motiv pentru care supraviețuitorii ce s-au vindecat de cancer prin remisie totală şi vindecătorii alternativi recomandă administrarea de vitamine şi suplimente pe bază de plante este *c onsolidarea sistemului imunilor*, astfel incât acesta să poată identifica şi elimina mai bine celulele canceroase. Acest motiv pentru folosirea suplimentelor se asociază cu o credinţă de bază comună pentru cei mai mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele, respectiv: „Pentru a scăpa de cancer, trebuie să modifici condiţiile în care cancerul se dezvoltă."

Cu alte cuvinte. în loc să încerci să distrugi celulele canceroase, subiecţii cercetărilor mele cred că celulele canceroase se pot dezvolta şi prospera numai într-un anumit mediu, cum ar fi unul blocat cu energie stagnantă, lipsit de oxigen şi substanţe nutritive, plin de bacterii şi viruşi şi aşa mai departe.

Prin unnare, ei cred că, dacă *schimbi* condiţiile de baza ale organismului, astfel încât aceste condiţii să devină normale, atunci celulele canceroase pur şi simplu nu vor putea să tra

•ască şi vor muri în mod natural.


Analogia pe care îmi place să o folosesc este cea a unui
subsol cu igrasie. Imaginează-ți că intri într-un subsol și găsești
mucegai peste tot, la fel cum, uneori, un chirurg care deschide
corpul unei persoane găsește cancer peste tot. O strategie de a
scăpa de igrasie este să cureți întreg subsolul, ceea ce va ucide

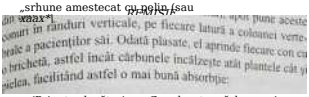
cu siguranţă mucegaiul. Acest lucru este similar cu

chimiot pia şi radiaţiile, care sunt intervenţii puternice ce distrug d^'' celulele canceroase. Pentru a continua analogia, imaginează^ că substanţa de curăţire a funcţionat şi acum nu mai există^'' urmă de mucegai rămasă în subsol – sau nu mai există ca ^ în organism. Acum. medicul spune că tot ce poţi face este ^ speri că nu se va întoarce.

Problema cu acest scenariu, cel puţin din punctul de v$_e$ dere al supravieţuitorilor cu remisie totală şi al vindecători alternativi pe care i-am intervievat, este că mucegaiul din subsol este ***menit*** să crească din nou, atâta timp cât condiţiile în care se dezvoltă mucegaiul cum ar fi întunericul şi umezeala – sunt încă prezente. Cu toate acestea, dacă ar fi să aduci lumini ultraviolete în subsol şi să laşi în funcţiune în mod constant un ventilator şi un dezumidificator, atunci mucegaiul nu ar mai creşte la loc. Aceasta este ideea principală din spatele credinţei de a „schimba condiţiile în care cancerul se dezvoltă" şi veţi observa că toţi cei 9 factori din această carte lucrează pentru atingerea acestui obiectiv. Singura problemă este că schimbările trebuie să fie permanente, altfel. în momentul în care opreşti ventilatorul, dezumidificatorul sau lumina, condiţiile vechi se vor întoarce şi mucegaiul va creşte, probabil, din nou. Acesta este motivul pentru care persoanele studiate de mine, care au avut remisie totală a cancerului, au făcut modificări în mare parte *permanente* la stilul lor de viaţă. în speranţa că vor împic· dica reapariţia cancerului în corpurile lor.

Un specialist în plante medicinale pc care l-am studiat în Japonia, care încearcă să schimbe condiţiile în care prosperă cancerul, face acest lucru prin a da un impuls puternic sisteniu lui imunitaral pacienţilor săi cu cancer. El face acest lucru P^{rin} plasarea de ierburi calde direct pe pielea pacienţilor cu cancer- în reprize de câte 30 de minute. Mai întâi, el face mici „conuri 130

„srhune amestecat cu pelin (sau



(Prin traducător): „ Conul este cărbune şi moxa impre- Când el [specialistul în plante medicinale] foloseşte cărbune. U poate folosi [pentru/ o lungă perioadă de timp – de ***aceea*** *foloseşte cărbune. [.../Şi aceasta / traducătorul ridică o sticla de supliment de vitamină lichid] include vitamina Bl 7. Se pune pe piele înainte de a pune moxa... El spune că acest lucru [întregul tratament pe baza de plante] face sistemul imunilor mai puternic. Se produc celule noi."*

Moxa (sau pelinul), este o plantă populară din medicina tradiţională chineză, cunoscută pentru abilitatea ei de a stimula circulaţia sângelui şi a energiei *chi* (sau forţa vitală). Substanţa este cel mai bine absorbită prin piele atunci când este cald. motiv pentru care, în mod tradiţional, planta este arsă şi apoi ţinută aproape de piele. Cu toate acestea, acest specialist în plante medicinale japonez îmbunătăţeşte tratamentul tradiţional moxa prin adăugarea vitaminei Bl7 lichidă, cunoscut şi sub numele de *laetrile – o* substanţă nutritivă puternică, imuno-sttmula- •°are, pe care strămoşii noştri obişnuiau să o obţină din consu- de mei, sorg şi alte alimente, dar care acum este prăc- pământe, cu scopul de a-şi ' existentă în dieta standard americană.

supravieţuitor al

Un alt subiect al cercetării mele a folosit sit'p cancer

Sanctificat fie-ţi numele, de avansat la medicina se

şi simplu s-a gândii « ,>■

urmare, nu a vrut să sufere din cauza efectelor secundar reroase ale chimioterapiei şi chirurgiei. Doctorii i-au spu^' dacă refuză tratamentul, nu va trăi până la Anul Nou Cu ^ acestea, el Işi văzuse prea mulţi prieteni suferind teribiU* cauza efectelor tratamentului pentru cancer, doar pentru a ^ în cele din urmă, aşa că a rămas ferm în decizia sa. Totus^ început să citească despre abordările alternative de tratare[3] cancerului, iar acest lucru l-a făcut în cele din urmă să ¡ₐ ʲ mare varietate de suplimente de vitamine şi plante: °

Mi *s-au părut foarte logice cercetările Dr. Wiiliam* ***Do*** *nald Ke/ley, în care el tratează cancerul ca pe un tip de placentă ce apare în locul greşit. Tratamentul presupune, de fapt. să-i transmiţi organismului – chimic – să facă un avort.* ***Aşa că*** *am început să urmez procedurile lui Kelley şi am luat* ***IP-6 [un*** *supliment de vitamine]* ***[...]*** *Doarece* ***IP-6*** *este molecula-nma- ger, are nevoie de un mesaj pe care să-l transmită, iar acesta este constituit din minerale în cantităţi foarte mici. Deci, am adăugat un supliment mineral. Dar. molecula este considerată în continuare un ..radical liber“ de către otganism. aşa că am adăugat vitamina C, pentru a permite trecerea radicalilor liberi din fluxul sanguin prin pereţii celulelor. Apoi [am adăugat] suc de Aloe Vera (vitamina E), pentru a ajuta la* ***repro****ducerea şi recuperarea celulelor. Adaugă la asta climatul arid din vest [pentru că s-a mutat de pe coasta de est a Stateloi Unite în vest] şi eliminarea cauzelor reinfectării cu viruşi f' paraziţi – ei bine, sistemul meu imunitar a redevenit capa w să facă ceea ce a fost proiectat să facă,]ară aji copleşit. A"' adăugat câteva plante cu rol de* ***combatere*** *a paraziţilor, iar .. Ziua Recunoştinţei mă simţeam destul de bine.*

Găsirea acestei combinaţii complexe de suplimente s * dovedit a ti lucrul de care avea nevoie organismul lui Bruc

„mi a stimula sistemul imunitar, în asa foi – -
REMfSIE TOTAU **s>» *l[ele] *. ,:rr**

Oetoxifierea organismului

Al doilea motiv pentru care subiecţii cercetărilor mele [au] declarat că au ales să ia suplimente de vitamine şi plante a fost *pentru a-şi detoxifia organismul de pesticide. chimicale, metale grele, bacterii, virusuri şi paraziţi.* Deşi, în multe feluri, lumea noastră este mai curată decât a fost vreodată înainte, progresele noastre tehnologice au înlocuit, de asemenea, germenii şi bacteriile simple cu lucruri cum ar ft pesticide chimice, metale grele şi bacterii rezistente la antibiotice. Mulţi dintre vindecătorii şi supravieţuitorii pe care-i studiez cred că aceste substanţe chimice complexe, care sunt tot mai prezente în mediul nostru, trimit mesaje confuze organismului, ceea ce duce în cel mai bun caz la dereglări şi în cel mai râu caz la boli.

Un vindecător în special, care crede că pacienţii cu cancer trebuie să-şi dctoxilice corpul de orice bacterie şi virusuri este un om pe nume Dr. Nishihara din Japonia. Dr. Nishihara [arv] ° teorie potrivit căreia nu există nicio boală autoimună. Mai degrabă, el crede că bolile precum artrita, lupusul şi chiar cancerul sunt, de fapt, rezultatul bacteriilor şi virusurilor care [s'au] infiltrat în celulele sănătoase. Prinunnare. ceea cearpu- [.ea] Părea ca un atac al organismului împotriva lui însuşi (ca în [cazu]l bolilor autoimune) sau ceea ce ar putea părea ca o jiebu- '!*" [brij] scă a celulelor, atunci când se reproduc [incontro abl] ¡8"* «cerului), este, de fapt. h

a celulelor, cu o bacterie sau cu un vum Confonn Dr. Nishihant, organismul recunoaşte uncor. aceasta

infiltrare şi, prin urmare. încearcă să atace celulele infecta ceea ce vedem că se întâmplă în bolile autoimune, atunci ^ organismul se „atacă pc el însuşi". Cu toate acestea, Un Cail<1 bacteriile sau virusurile sunt foarte pricepute în a se „ascunrU în interiorul celulelor (de exemplu, îşi pun măşti chimice)'- prin urmare, sistemul imunitar le atacă. Ştim cu siguranţă $v'' asta se întâmplă cu virusul HIV. iar Dr. Nishihara consideră« la fel se întâmplă şi în cazul cancerului.

Teoria Dr. Nishihara are un oarecare fundament. întrucât oamenii de ştiinţă ştiu deja ca bacteria *H. pylori* duce la cancer de stomac, iar Human Papilloma Virus (HPV) duce la cancer uterin. Prin urmare, nu e forţat să credem că alte bacterii *i* virusuri ar putea duce Ia alte tipuri de cancer – de fapt, mulţi oameni de ştiinţă sunt de acord deja cu Dr. Nishihara asupra acestui aspect[1] -. Ce este cel mai interesant pentru mine, cu toate acestea, este modul în care Dr. Nishihara foloseşe această teorie pentru a se ghida în tratarea pacienţilor săi cu cancer.

în primul rând, Dr. Nishihara consideră că o temperatură intemă uşor scăzută a corpului care este de obicei măsurată cu un termometru rectal şi care poate fi cauzată fie de stres, fie de lipsa de mişcare (de exemplu, când stai la calculator toată ziua) – ne slăbeşte celulele prin deteriorarea mitocondn- ilor lor. Odată ce mitocondriile dintr-o celulă sunt deteriorate. Dr. Nishihara consideră că acest lucru deschide uşa pentru c» bacteriile şi viruşii să se infiltreze în celulă şi să o determine^ devină canceroasă. Mai precis. Dr. Nishihara consideră că. cazul cancerului, bacteriile care ar trebui să rămână limitate tractul digestiv (numite *enterobacterii)* găsesc o modalitate a migra în afara pereţilor intestinali şi infectează celulele . altă parte a corpului cu mitocondrii deteriorate. .

Ca urmare a acestor convingeri. Dr. Nishihara lucr . în sens invers – tratează mai întâi infecţia din celule. Io JC

¿dual pentru fiecare pacient cu cancer. Apoi, pₘ,ru a men- e nivelul .ractulm dtgesttv cat mai liber de bacterii şi viruşi Libil. el prescrie un supliment prcbiotic special, care conţine factorul bifidus." o substanţă care promovează creşterea flo- ;ₐᵢ intestinale sănătoase. Dr. Nishihara descrie acest supl.ment ₐₙ accentul său japonez specific:

Recomand administrarea factorului bifidus după fiecare masă. Este pentru entern bacterii. Dacă avem un astfel de (actor bifidus. interiorul intestinului devine foarte sănătos... factorul bifidus înseamnă mediu! de cultură al „bacilului bifi- dum". După crearea mediului de cultură şi după fierberea şi uciderea tuturor bacteriilor, aproape toate enzimele, vitaminele şi mineralele esenţiale pentru „bacilul bifidum" se dezvoltă foarte frumos [sănătos] – acesta este factorul bifidus.. Chlorella, ştii despre asta? Alimente verzi. Şi ele sunt destul de asemănătoare cu factorul bifidus.

După prescrierea acestui important supliment prebiotic. Dr. Nishihara încearcă apoi să prevină reapariţia cancerului Prin repararea milocondriilor din celulele pacienţilor săi. Pen- ᵇᵘʲ ᵃ realiza acest lucru, el încearcă să ridice temperatura internă a organismului, rccomandându-le să consume numai alianţe fierbinţi, să bea doar lichide calde, să practice respiraţia Profundă, să reducă nivelul de stres, să facă exerciţii fizice în ᵐᵒᵈ ᵐgulat, să doarmă bine şi să stea la soare, în mod tntere- ⁵³ᵐˢ ᵉr. Nishihara le recomandă de asemenea pacienţilor să. sa cât mai mult posibil pe nas, pentru că el crede ca nasul ⁵ ᵉmai bine înzestrat pentru prevenirea intrăm bacterii or: ijf'snb decât gura. Prin acest tratament cu mai mu e t ■

Ör.N ᵛL 1 SUplimcnU•1 ⁱᵐPᵒʳᵗᵃⁿᵗ reprezentat ᵈᵉᵗᵃᶜʷᵀᴺ ᵗ ^

•shihara i-a ajutat pe mulţi dintre pacienţii s

cunoască remisii totale. Ca şi ceilalţi vindecători pe care j intervievat, Dr. Nishihara foloseşte astfel de suplimente ^ pentru a menţine un sistem imunitar puternic, cât şi pentru aT' bera organismele pacienţilor săi de toxine, bacterii şi viru$_{su}$^'

Simpla administrare de suplimente s-ar putea să nu fie suficientă

Deşi subiecţii cercetărilor mele au lăudat beneficiile suplimentelor în restabilirea echilibrului şi sănătăţii unui orga- I nism bolnav, ei au remarcat, de asemenea, faptul că o persoană ' nu ar trebui să se bazeze pe suplimente ca pe un panaceu. Din păcate, americanii. în general, au devenit destul de pasivi în grija faţă de trupurile lor. Mulţi oameni cred că îşi pot trata trupurile aşa cum doresc, iar atunci când lucrurile încep să meargă prost, pur şi simplu iau o pastilă şi gata. De exemplu, atunci când tensiunea arterială este mare, ei se gândesc mai întâi să ia o pastilă, în loc să ia măsuri pentru a reduce stresul I şi a creşte numărul orelor de somn. Când au dureri de spate cronice, se gândesc mai întâi să ia o pastilă pentru durere, în loc să reducă timpul petrecut stând pe scaun şi să mărească numărul exerciţiilor fizice pe care le fac în fiecare săptămână în mod similar, soluţia pentru cancer – cel puţin, potrivit subiecţilor cercetărilor mele – nu este pur şi simplu să iei suplimente. în opinia lor. suplimentele ocupă, cu siguranţă, un loc important – ele aduc un aport de substanţe nutritive şi minerale vitale care nu se mai găsesc în hrana noastră de astăzi Şi ajută, de asemenea, organismul să se detoxifice de toate :>ub stanţele chimice din mediul nostru modem. Cu toate acestea- | ele nu sunt soluţia unică.

O persoană vindecată de cancer care crede acest lucru e-

[sl] un bărbat pe nume Chris Wark. La doar 26 de ani, Chris a fost $°

. ^ fie diagnosticat cu cancer dc colon stadiul 3 [şi imediat,] ui, Să facă O intervenţie chirurgicală. Deşi operaţia „ , fsucces o tumoare mare din colonul lu,, doctor,, [au] inşi“ „tinuechimioterap,a. deoarece cancerul seextmseseşi lagan-iii limfatici- Spre uimirea lor. Chris a refuza. chim.oterapia ■punând că. mai mtai, doreşte sa încerce mai multe metode „a- ¿,le de vindecare. Doctorii î-au spus că e „nebun“.

Cu toate acestea. Chris a mers mai departe cu acest plan şi. [în] primul rând, şi-a schimbat radical dieta, asemănător cu ceea [cc] am discutat în Capitolul 1. Apoi a căutat pe cineva care să-l ¡nveţe ce suplimente să ia. ceea ce l-a dus la nutriţionistul clinic John Smothers de la Integrative Wellness & Research Centcr din Memphis. TN. John a fost prima persoană care i-a spus lui Chris că a (acut bine că a refuzat chimioterapia şi că. în schimb, şi-a schimbat dieta şi stilul de viaţă, iar asta l-a făcut imediat pe John aliat şi prieten. Chris descrie ce suplimente a luat:

Pe lângă dieta strictă anticancer, nutriţionistul meu mi-a recomandat mai multe suplimente nutraceutice pe bază de plante, care se adresează problemelor comune tuturor pacienţilor cu cancer: detoxifierea ficatului, infecţiifungice'candida, Paraziţi, fij[ucc](i[a] suprimată a sistemului imunitarşi deficienţele [nu]triţionule. Cu toate acestea, o schimbare radicală a regimu- ? [alimenf]ar şi a stilului de viaţă este fundamentală pentru Wdecare – suplimentele sunt „suplimentare“. Suplimentele Potrivite po, oferi un sprijin suplimentar funcţiilor de virnk-

® din organism, dar dacă nu eşti dispus să faci modificările [s]f[NSare] de dietă şi stil de viaţă, suplimentele nu te vor ajuta Cu alte cuvinte, dacă continui să consumi*

alimente

*'.sdbeibere.săfumezișisămtfacirnișc*v.pM k". p ᵛf' °bsen>a prea multe beneficii de pe urma sup .ᵐ^[*

⁰ °!>irea de suplimente Jară o schimbare radica a a < şi stilului de viafă este ca şi cum ai încerca să stingi /fo care au cuprins o casă cu un pistol cu apă.

La mai puţin de un an de la primirea diagnostic Chris a fost declarat sănătos şi a rămas astfel din 2004 iu'„'' cii lui au fost şi sunt în continuare uimiţi, dar Chris nu est este convins că schimbările majore pe care le-a făcut în ⁶ ᶜˡ ce privește dieta, stilul de viață și suplimentele au fost mof^ vindecării lui. ᴵⱽᵘ¹ᵉ,

Simpla dietă s-ar putea să nu fie suficientă

Pe de altă parte, mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele I au constatat, de asemenea, că suplimentele au fost veriga lipsj pe care au căutat-o în călătoria lor spre vindecare. Mulți dintre cei care au avut o remisie totală a cancerului şi pe care li studiez au început prin a-şi schimba radical dieta, însă cancerul nu a dispărut complet sau chiar a revenit. în cazul acestor persoane, doar atunci când au adăugat anumite suplimente – şi suplimentele au variat de la o persoană la alta – organismula primit în cele din urmă toţi nutrienţii şi mineralele de care avea nevoie pentru a scăpa pe deplin de cancer.

O astfel de persoană vindecată, cu remisie totală a cancerului, este Ann Fonfa. După ce a fost diagnosticată cu cancer de sân la vârsta de 44 de ani, Ann a suferit o intervenţie chirurgicală de extragere a tumorii, dar ea a refuzat chimiotera- pia şi radiaţiile pentru că era extrem de sensibilă la substanţe chimice în acel moment. Cancerul i-a revenit, din păcate, b câteva luni după operaţie, iar în

următorii câțiva ani a fost !*■ un montagne russe: operație chirurgicală, urmată de o seu remisie. urmată de revenirea cancerului, urmată de o altă inter venție chirurgicală. în total, a făcut două operații de extrag®[1]* a tumorii, o mastectomie la sânul stâng, iar în cele din urni [1] 138

REMISIE;
TOTALA

toC tomie şi la cel drept, clar chimioterapia şi radi „

111 fost posibile niciodată în cazul ci. din cau™ pra „““ale extreme la substanţele chimice. Simţind că „TareÎ „¿ativă decât să caute alte op,iun,. Ann . ^ £ *£* macină complementară, tar călăto™ „ Smbări majore (le dieta, la exerc,,, Hztcc „ |a m '„tul stresului. La cinci am dupa diagnosticul iniţial. Ann o în mod surprinzător încă m viaţă, chiar dacă tumorile e. au continuat să crească la loc cu încăpăţânare. Atunci, a consultat „n specialist în plante medicinale chinez din New York City pe nume **Dr.** Georgc Wong:

Dr. Wong mi-a sugerat să încep să iau plantele sale fi sa încetez să mai iau toate suplimentele alimentare care ştiam că mă ţinuseră în viaţă, determinând creşterea mai lentă a fiecărei tumori faţă de cea precedentă – chiar mai lentă decât celulele normale. ***în*** *cele din urmă. am căzut de acord să iau plantele recomandate de el. pe lângă suplimentele mele. Tot corpul mi s-a acoperit de urticarie după ce am băul primul ceai. Însă. după ce a dispărui urticaria, a devenit repede clar că sensibilitatea la substanţe chimice de care suferisem – care m-a făcut să refuz tratamentele de chimioterapie şi radiaţii ~ s-a redus în intensitate, iar simptomele s-au schimbat. Mă simţeam mult mai bine. Am continuat cu plantele – şi cu toate celelalte schimbări ale stilului de viaţă -şi. de atunci, nu mi-a n,ai aPărut nicio tumoare.*

Cu alte cuvinte, celelalte tratamente alternative aplicate ° Ann – schimbarea dietei, exerciţiile tizice. managementu *esul ui şi suplimentele cu vitamine – au contribuit la pâstra- ,a sub control a cancerului, timp

de 5 ani. dar pana candnu Suplimentul suplimentar
de plante din China, sistc
mUn.i«r nu a fost capabil să eradicheze complet cancerul-
Ann
este sănătoasă de peste 14 ani, iar acum îşi dedică
iectului Annie Applcseed Project, o organizaţie non Pro-
oferă bolnavilor de cancer informaţii gratuite despre t°
„ CSrc cancer complementare. eraP'' de

Ştiinţa din spatele plantelor şi suplimentelor

În mod ideal, ar trebui să obţinem toate vitaminele şi neralele de care are nevoie sistemul nostru imunitar din dir Totuşi, în zilele noastre, acest lucru nu mai este posibil a cum se întâmpla acum 100 de ani. iar asta se datorează moda lităţilor actuale de producţie a hranei. Fructele şi **legumele** de astăzi nu dispun de minerale importante, asta pentru că pestici- dele şi practicile agricole modeme sărăcesc mineralele din sol Pentru a compensa acest lucru, agricultorii adăuga artificial minerale *înapoi în* sol, însă de obicei adaugă doar cele trei minerale mai importante: azot, fosfor şi potasiu. Ei nu adăugă şi acele minerale în concentraţii foarte mici. despre care oamenii de ştiinţă au descoperit recent că sunt esenţiale pentru buna funcţionare a sistemului nostru imunitar[3].

Pe lângă această lipsă de minerale, fructele şi legumele din ziua de azi conţin, de asemenea, cantităţi mult mai mici de vitamine decât în urmă cu 100 de ani. Acest lucru se datorează utilizării pesticidelor, lipsei de minerale în concentraţii mici din sol în perioada de creştere a plantei şi culegerea fructelor şi legumelor cu mult înainte ca ele să fie coapte, în scopul « a le transporta în întreaga ţară. Luaţi în considerare acest

ap uimitor: fructele şi legumele de azi au cu până la 40% mat p[1]^ ţine vitamine şi minerale decât aveau în urmă cu doar [cracic]^9 ani[4-5]. Unele studii au arătat cum consumul de fructe şt legt» organice poate compensa această deficienţă nutritiva' . ţn [1] ce alte studii au constatat că nu există o diferenţă mare în 140
, de substanţe nutritive între produsele cnm,

C*aniK (CU "»1"C aCSStCâ' ac'k'aii s'"(/i' ™"

Tm „

*i*organice conţin **semn,**fi,ca,i, [maz pa/ine]
5 cultivate convenţional). Având«d[ere] această lipsa" ilizală de ?' an^lanţe n[ulritive „in] 8 Îiden. dc ce pot fi necesare [s]upl[im]e",ele penn, [men/inera] sănătăţii în lumea de astazi.

Cu toate acestea, atunci cand vine vorba de ştiinţă, din nefericire, juriul deliberează încă. Din păcate, acest lucru se datorează faptului că multe suplimente pe bază de plante nu pot fi patentate şi, prin urmare, marile companii farmaceutice nu au interes să desfăşoare activităţi de cercetare în acest domeniu – pentru că nu vor putea să facă bani de pe urma lor. Acest lucru face ca doar instituţiile guvernamentale şi cele pnvatc să finanţeze studii privind vitaminele şi plantele, ceea ce explică motivul pentru care au existat atât de puţine studii clinice mari şi pe termen lung care să cerceteze legătura dintre suplimente şi cancer.

Cu toate acestea, studii mai mici au arătat că mat multe suplimente au proprietăţi care luptă într-adevăr împotriva cancerului. De exemplu, numeroase studii efectuate pe *galat epi-&allocatechin* (ECGC) – compusul găsit în ceaiul verde – au descoperit că acesta distruge în mod activ celele canceroase în timp ce alte studii au descoperit

că suplimentele din ciuperci, cum ar fi *Turkey Tail,* cresc numărul dc celule Natural Killer la Pacienţii cu cancer[14 1]\ Studii suplimentare au arătat că dozele nari de vitamina C[lh], dozele mari de turmeric[1ᵛ] şi dozele zi – ᵗᶜᵉ de probiotice[1*1ʸ1] toate contribuie la sporirea capacităţilor ₀ₚI[mului] imunitar de a combate cancerul. Aceasta este o *yJ**** restrânsă de studii care au fost efectuate pe tatea *'?* de ₛᵤPlimeₒnte folosite pentru cancer. ᵒᵗᵘₐ*1ʸ efice ˢ udiilor – deşi mici – arată că suplimentele su
pentru organism, beneficiile lor variind de la minore la ₛ ficative. ceea ce este promiţător, dacă avem în vedere fₑₗ[ₜₘ] aceste suplimente au puţine efecte secundare sau chiar del

Deşi mai e mult până când vom vedea rezultatele studii clinice mari cu privire la folosirea suplimentelor - d[101] faşurate pe parcursul mai multor ani şi cu investiţii de milio^ de dolari – au fost efectuate totuşi câteva studii mari. ^

Un astfel de studiu, publicat în *Journal of* ***the America,*** *Medical Association* (JAMA), a urmărit 14.600 de oameiV mai bine de 14 de ani, şi a descoperit că aceia care au luat o multivitamină pe zi şi-au redus uşor riscul de cancer". Acest studiu reprezintă un prim pas important în ceea ce va fi. ₛpe- răni. o cercetare tot mai profundă şi pe scară tot mai largă, care să examineze eficienţa administrării de suplimente în cancer În acelaşi timp. supravieţuitorii cancerului pe care i-am studiai şi care au avut remisii totale tind să fie de acord cu sfatul unui raport din *Jurnalul Asociatei Medicale Americane* (JAMA). care a declarat că: „Cei mai mulţi oameni nu obţin o cantitate optimă de vitamine doar din alimentaţie; [...] pare prudent ca toţi adulţii să ia suplimente de vitamine."[21] ***

KELLY
TURNEU

După ce am acoperit principalele motive pentru care le recomand pacienţilor mei să ia suplimente, vă invit acum sâ v cufundaţi în povestea de vindecare a lui Jenny, care **s-a** vin e cat de cancer (rentisie totală) folosind toţi cei 9 facton-c e din această carte, dar mai ales plante şi suplimente, pen depăşi forma ei rară de limfom non-Hodgkins.

REMISIE
Povestea lui Jenny

Jenny se bucura de cei 51 de ani minunați de viață, de un soț iubitor, trei copii uimitori și o mică afacere de succes, înainte de a auzi cuvintele: „Ai cancer." Apoi, în luna mai a anului 2008, în timp ce se pregătea pentru o intervenție chirurgicală minoră, rezultatele uşor anormale ale testelor de sânge i-au purtat paşii la medicul ei, pentru a descoperi că are, de fapt, limfom folicular avansat, numit şi limfom non-Hodgkins – şi asta, în ciuda faptului că se simțea perfect normal şi nu avea niciun simptom vizibil. Odată ce diagnosticul a fost confirmat de o biopsie de măduvă osoasă, panica şi teama i-au cuprins atât pe Jenny, cât şi pe soțul ei. De fapt, ei nici nu puteau vorbi unul cu celălalt fără ca unul dintre ei să înceapă să plângă. în ciuda acestei frici inevitabile care acompaniază orice diagnostic de cancer, Jenny nu a vrut să-şi trăiască restul vieții sim- țindu-se speriată şi tristă, astfel încât a decis curând că nu are de gând să se lase învinsă de cancer. La fel ca Şi cu diabetul zaharat sau hipertensiunea arterială, ea a decis că va găsi cumva o modalitate de a-şi gestiona cancerul – pentru că moartea nu era pur şi simplu o Pțiunefn mintea ei.

Deşi această determinare acerbă a contribuit oa- cum la reducerea fricii, prima întâlnire a lui Jenny cu Medicul oncolog nu a fost la fel:

i-o începuit, am *fost practic minținită de* oncolog, care mi-o spus: „Ai *sm – Il* pot vindec». *Şl gând* sa te pan pe

*CHOP-R [o schemă de chimioterapie cu mai multe dicamente]. Mă simţeam la pământ – vreau să spun^* aveam niciun simptom! Niciunul... Şi urma să fac cfi/ ^ oterapie, dar între timp am început să caut pe Con i informaţii despre boala mea şi am aflat că boala mea * este curabilă. Aşadar faptul că el mi-a spus asta m-a ne liniştit. Şi apoi m-am dus şi am solicitat o copie a fişelor mele medicale şi am aflat că mai există o serie de alte lucruri în care nu era complet sincer cu mine.*

De exemplu, în dosarul ei medical, medicul lui Jenny scrisese că îi oferise trei tipuri diferite de chimi- oterapie şi că dintre acestea, ea alesese CHOP-R (un cocktail de chimioterapie cu 5 medicamente: ciclofo- sfamidă, hidroxidaunorubicină, oncovin, prednison şi rituximab). Medicul ei nu menţionase nicio altă opţiune în afară de CHOP-R şi chiar dacă *i-arfi oferit* posibilitatea de a alege, ea nu avea idee pe care să o aleagă. Asta se întâmpla chiar înainte de a face o scanare prin emisie de pozitroni (PET), care, din ceea ce aflase din cercetarea făcută pe net, era foarte importantă:

Medicul meu oncolog îmi făcuse biopsia mădu- vei osoase şi i-am spus: „Cum rămâne cu scanarea?" şi el îmi răspunde: „Nu e necesară. Nu avem cu adevărat nevoie de ea." Iar eu îi spun: „Aş dori să fac o scanare pentru a confirma ceea ce ai descoperit – pentru că cele două se confirmă reciproc, nu-i aşa?" Şi în plus> biopsia măduvei osoase nu fusese concludentă. Pa tologul a spus [în raportul său]: „Cred că este limfo^1 foliculară, dar ar putea fi în zona marginală splenica [limfom]." Şi l-am întrebat [pe oncologul meu] ce înseamnă asta – nu- mi menţionase niciodată nimic, ia

eU am aflat pentru că mi-am luat fişele medicale ,ă |-am

întrebat direct ş, ₘ,-a spus: „oh asta n ₛeamnă nimic. Ai limfom non-Hodgkin Acesta este tratamentul pe care ţi-l vom face."

Cu alte cuvinte, medicul patolog care ¡-a analizat măduva osoasa la microscop putea spune cu siguranţă ₙă are limfom non-Hodgkin, dar nu a putut spune cu siguranţă ce *tip* avea. Există mai multe tipuri diferite de limfom non-Hodgkin, iar Jenny a aflat din cercetarea întreprinsă online că tipuri diferite necesită tratament diferit. De aceea dorea să i se facă o scanare PET: pentru a ajuta la determinarea tipului de limfom de care suferea. În ciuda iritării doctorului ei, Jenny a insistat să facă scanarea PET înainte de a începe CHOP-R şi slavă Domnului că a făcut-o! Scanarea PET a arătat o cantitate mare de cancer la splină, care era foarte mărită – era de 16 de centimetri lăţime şi exista o tumoare maligă de aproximativ 3,5 kg (cancer). Această tumoare, combinată cu faptul că scanarea nu a arătat nicio mărire a ganglionilor limfatici oriunde altundeva în corpul ᵉʳ> ᵐdica cu tărie că Jenny avea limfom splenic al zonei Marginale, nu limfom folicular.

Cu toate acestea, medicul lui Jenny, care până ᵃᵗᵘ¹nci fusese destul de supărat pe ea, i-a spus că tot ⁿᵘ ᶜonta, pentru că tratamentul va fi la fel pentru on- /ᵃʳᵉ tᵗP de limfom: CHOP-R. în acel moment, intuiţia ᵘⁱ¹enny i-a spus să cerceteze, înainte de a urma p a ᵘⁱ tratament al acestui doctor. A₅a că a chel« ⁰⁰⁰ de dolari din economiile personale, pentru a
¹¹⁶ ⁰ a doua opinie, de la un alt spital:

După ce am dus biopsia de măduvă osoasă fi alt spital], am aflat că tratamentul nu este acelaşi ~ ^ în

caz de zonă splenică marginală [limfom], primul t' tament cu care s-ar începe ar fi doar „R" [Rituximab/l nu ar folosi C.H.O.P. Şi asta înseamnă foarte mult, de rece sunt patru medicamente diferite cărora nu va tr° bui să le fac faţă în corpul meu – hidroxidaunorubicin fiind unul dintre ele, care dăunează inimii – şi „nul care cauzează cancer secundar. Aş putea să trec, de f$_{ap}$t peste acestea şi să folosesc numai rituximab [R], D$_a$', [medicul meu] nu mi-a oferit alte opţiuni. El îmi spunea că vom face CHOP-R.*

Jenny a mai cheltuit încă 5.000 de dolari din economiile personale pentru a obţine o a treia opinie de la un alt spital. Acest al treilea spital a fost de acord că toate semnele indicau limfom splenic al zonei marginale (SMZ), care este un cancer mult mai lent decât limfomul folicular. Ei chiar i-au spus că ar putea „să aştepte şi să urmărească" câteva luni, în loc să se grăbească să ia rituximab. Asta a făcut-o pe Jenny să răsufle uşurată pentru că, dintr-o dată, simţea că are mai mult timp pentru a se ocupa de cancerul ei. De asemenea, a făcut-o să realizeze că trebuia să găsească o modalitate de a trece la un nou medic oncolog. Cu toate acestea, asigurarea ei de sănătate era la Health Management Organization (HMO), ceea ce făcea dificilă transferarea la un alt medic din HMO şi imposibi consultarea cu medici de la spitale din alte organizaţi'- Cât de calm a putut, Jenny a depus o cerere pentru a se transfera la un medic oncolog diferit din ca drul HMO. Din păcate, a fost repartizată unui me ' 146
/oarte tânăr, care era începător în oncologie r, *
acestea» ¡-a plăcut faptul că el nu a corSa T** ând ea i-a spus prin conferinţă telefonică, că d a urmeze protocolul „aşteaptă şl urmăreşte- Z? fandat de cel de-al treilea

spital. în timpul p$_{rimeiE}$ tâlniri faţă în faţa cu el, insa, încrederea % scăzut Doctorul a venit şi mi-a spus: „Cum te simţi azi?" l-am răspuns: „Bine." El mi-a zis: „Bine, ne vedem din nou peste trei luni." Şi apoi a dat să plece! l-am spus: $_{M}$Ce fad în timpul cât aşteptăm şi urmărim?" Mi-a spus: „Ei bine, îţi verificăm starea – pentru că ţi se fac analize de sânge cu trei zile înainte de a veni – şi apoi palpăm şi ne asigurăm că ganglionii limfatici nu s-au mărit." l-am spus: „Ei bine, ce parte din asta am făcut azi?" – pentru că nu-şi deschisese nici măcar calculatorul! –, iar el mi-a spus: „De ce?" Şi ¡-am spus: „Pentru că am luat rezultatele analizelor mele de sânge şi nu arată prea bine." El mi-a zis: „Serios?" Şi a fugit şi şi-a deschis calculatorul... Şi atunci mi-am dat seama că nu va fi un membru al echipei mele.

În acel moment, Jenny a învăţat importanţa de a solicita imediat o copie a tuturor rezultatelor ei de laborator – ceea ce este dreptul oricărui pacient – şi ^{a} devenit din ce în ce mai priceputâ în a le interpreta. (Personal, cred că asta poate fi o practică minunata Pentru persoanele care doresc să-şi asume un rol mai ^{actrv} >n sănătatea lor, cu toate că interpretarea fina a ^{3} oricăror rezultate ar trebui să fie întotdeauna acu ^{de} către un medic). . ,imti

între timp, era îngrijorată pentru ca pu ^ ^{CUrn} spli$_{na}$ i se măreşte, cu fiecare săptaman cea. Deci, a trecut la un alt medic oncolog din cad HMO, iar acesta era, din fericire, mai experimentat^ mai deschis la ideea de „expectativă vigilentă". Ţ$_{ot_{u}}$ * era foarte îngrijorat, deoarece exista posibilitatea^'' splina lui Jenny să se rupă. Până şi mersul cu maşina era periculos, i-a spus el, pentru că un şoc brusc putea provoca ruperea splinei de către centura de siguranţă Această veste a speriat-o foarte mult, aşa că a întrebat

dacă o intervenție chirurgicală pentru a elimina splina este o posibilitate, la care el i-a răspuns: „Dacă asta e ceea ce îți dorești, o vom face." Cu toate acestea, chirurgul la care a trimis-o nu a fost deloc de acord! spunând că eliminarea splinei ar face ca limfomul să se extindă rapid la măduva osoasă.

Acum, Jenny se simțea confuză, speriată și neîncrezătoare în oricine din sistemul medical. După ce s-a consultat din nou cu medicii de la al treilea spital, a decis că nu va face o intervenție chirurgicală și nici nu va lua rituximab, dar în schimb va încerca să se ocupe de splina mărită, folosind metode mai naturale.
De exemplu, medicul oncolog care a consultat-o la al treilea spital i-a sugerat că schimbarea obiceiurilor ei alimentare ¡-ar putea stimula sistemul imunitar:

Doctorul de la al treilea spital ne-a spus mie și soțului meu: „Cred că, dacă îți schimbi dieta și încetezi să mai mănânci alimente «moarte» și începi să mănânci hrană «vie» și dacă mai completezi și cu sucuri [de legume și fructe], cred că vei putea gestiona această boală foarte bine câțiva ani de zile, înainte de a trebui să faci orice chimioterapie"... Deci, a trebuit să mă decid dacă am de gând sau nu să-mi întăresc sistemul imuni-

A

pentru a încerca sa lupt [cu cancerulj, soU *dacă ar [rebui să* încerc *sa-m, supnm* „sternul ¡munitar pentru *ooln mea este o* boala a s,sternului ¡munitarSiam *¡Ies să-mi întăresc sistemul* /munitar.

După ce Jenny a decis că va încerca să-și întărească sistemul imunitar, a urmat sfatul acestui doctor și-a schimbat complet regimul alimentar. pe baza multor cărți și articole pe care le-a citit cu aviditate, precum și a sfaturilor unui nutriționist cu care s-a consultat, Jenny a încetat imediat să mănânce alimente rafinate și

procesate, inclusiv mesele congelate, cu conținut caloric scăzut, pe care le consuma de ani de zile. A început să consume în mare parte doar fructe crude și legume, cereale integrale și legume cu boabe. Și-a cumpărat un storcător și a băut suc proaspăt de legume dimineața și a mâncat o mulțime de fructe și legume organice pe tot parcursul zilei. De asemenea, a renunțat la cafea, trecând pe ceai verde și a eliminat zahărul din dieta ei aproape complet. Pe baza cercetărilor ei și a sfaturilor nutriționistului, Jenny a început, de asemenea, să ia o mare varietate de suplimente în acest moment:

Enzimele sistemice sunt extrem de importante. [■•■] Le iau de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Iau, de [a]emenea, enzime digestive și un mix de ciuperci shi-[ta]ke/mitake/lychee. Și mai iau extract de semințe de [stru]guri, magneziu și lizină. Iau [nume de marca], un P[rod]us care are păpădie, turmeric și lapte de ciulin. [a,U se]eniu, [un nume de marcă de supliment care ® cordyceps, ciuperca Coama Leului și tot *evi* [Ucruri] Pe care nici măcar nu le pot pronunța, dar sunt

pentru întărirea sistemului imunitar. Iau zinc, vitanv C, quercitină, bromelainâ, IP-6 și inozitol. Și prebiot'[113] și probiotice. Iau o grămadă!

Deși nu i-a fost nici ușor, nici ieftin să ia toat aceste suplimente, Jenny credea că este mai simplu decât să te confrunți cu efectele secundare pe termen scurt și pe termen lung ale chimioterapiei. Să nu mai spunem că aceste suplimente nu au deloc efecte secundare. De fapt, unul dintre cele mai frecvente efecte secundare ale unei schimbări radicale de regim alimentar sau ale unui nou program de suplimente este cunoscuta reacție de „detoxifiere". Aceasta implică moartea subită a multor bacterii și substanțe de fermentație, care puteau anterior să trăiască în corp, înainte de a

începe curăţarea lui. Cu toate acestea, uneori, corpului îi este greu să elimine brusc o cantitate atât de mare de bacterii moarte şi fermenţi, astfel încât acest lucru poate duce la o perioadă temporară de dureri de cap, balonare, frisoane sau chiar la o febră uşoară:

A fost greu la început, pentru că, uneori, odată cu enzimele sistemice poate apărea un fenomen puternic de detoxifiere şi te poate deranja la stomac. [▪■▪] Usturoiul este, de asemenea, un supliment pe care mi-e greu să-l iau. Pot să-l pun în mâncarea pe care o gătesc şi să-l mănânc crud în salsa, dar când îl iau sub forma de pastile, mă doare întotdeauna stomacul.

După câteva săptămâni în care s-a confruntat cu simptome minore de dezintoxicare, cum ar fi balonarea şi durerile de cap, aceste reacţii s-au estompat şi Jenny a început să se simtă mai bine şi mai energica. Şi mai important, putea să simtă cum splina ei începe

că se micşceze dutin. Acest lucru a convins-o că a i" * decizia «recta de a refuza în,er,e"ţia chirur"^ ^»terapia şi, de asemenea, a moti,a,." 5 £*

' şi caute lucruri noi pe care să le încerce. i" ce ™ râRile el, a dat peste un medic integrau, din Ne,ada care avusese succes în tratarea pacienţilor cu limfom!

M-am dus să-l văd [pe medicul integrativ] în Reno, Nevfldfl – este medic de medicină occidentală, dar se ocupă, de asemenea, şi cu medicina alternativă. Şi el are o formulă pentru limfom [un supliment]... Prietena mea are, de asemenea, limfom splenic de zonă marginală şi asigurarea ei îi plăteşte consultaţia la acest doctor, aşa că am făcut „autostopul" cu ea [adică, am însoţit-o] în una dintre vizitele ei. [...] Are o reţetă pentru limfom... şi are totul în ea. Să fiu sinceră, pierzi atâta timp să faci rost de toate în mod individual. Asta are toate elementele necesare, are quercitină, are resveratrol, are vitaminele A, C, D, E – le are pe toate.

Deci, Jenny a început să ia acest supliment special pentru limfom, pe lângă celelalte suplimente ale ei şi noul regim alimentar. în plus, a încercat să-şi gestioneze starea de sănătate emoţională. De exemplu, atunci când a fost diagnosticată iniţial, ea şi soţul ei- cu care e se cunoştea din copilărie şi cu care fusese căsătorită peste 30 de ani – au fost amândoi „epave emoţionale". Le era atât de teamă de posibila ei moarte timpurie, încât, în cele din urmă, au cerut ajutor, ma intă' de la medicina convenţională:

*, şi soţul meu ne-am dus în cele din urm o]*ţi „or depresive [de la medicul de familie],dara **

m<„ «dl Pentru cu !n timpul zilei nu uveuro n«emo..e, *iar când efectul trecea, seara, ne cufundam amând_o' – această depresie imensă. Am făcut asta timp de 3 să o' ? mâni şi m-am uitat la el şi i-am spus: „Nu mai putem f ^ asta. Trebuie să ne confruntăm cu situaţia!"... Deci *** meditat mult. Am făcut multă autoanaliză. Mă culc ** ascultând înregistrări cu meditaţii... la asta mă gândeam când dormeam. Mi-am dat seama că trebuie să încetez să mai emit gânduri care merg în această direcţie [de frică] şi să gândesc într-un mod mult*

mai pozitiv.

Pe lângă CD-urile cu meditaţii ghidate, cu ajutorul cărora încerca să se elibereze de frică şi să-şi amplifice emoţiile pozitive, Jenny a intrat, de asemenea, în legătură cu un psiholog clinic, care este specializat în a-i ajuta pe pacienţii cu cancer să se elibereze de toate emoţiile profunde, reprimate, din trecutul lor. A lucrat cu el la telefon, iar în timpul şedinţelor cu el, acesta a învăţat-o tehnică de eliberare emoţională care presupunea încercarea de a-şi aminti evenimente traumatizante din trecutul ei, în timp ce atingea anumite părţi ale corpului. Se crede că tapotările (sau bătăile uşoare) eliberează blocajele energetice şi emoţionale din corp, similar cu modul în care funcţionează preso- punctura sau acupunctura. Jenny explică:

Am început să vorbesc cu doctorul acesta la telefon şi el pe asta se concentrează: să intri în interior tău şi să scapi de toate lucrurile negative care îţi împovărează inima. Chiar m-am concentrat pe asta, a e mult mai uşor de spus decât de făcut... pentru ca viată există o mulţime de lucruri pe care nu ie pa controla. Deci, indiferent dacă negativitatea intra şi din viaţa ta, nu poţi controla asta. Dar trebuie să ihv- să o elimini cât mai mult posibil.* ,invet'

În timp ce Jenny a încercat intenţionat să se co centreze pe aspectele pozitive ale vieţii ei, eliminând ori ce evenimente negative din trecut sau prezent, şi-a dat seama că mai exista o provocare emoţională ma ¡oră cu care trebuia să se confrunte: frica de moarte. Ea s-a considerat întotdeauna o persoană spirituală, dar după primirea diagnosticului, Jenny a început să aibă zilnic „discuţii" cu Dumnezeu:

Chiar începi să te întrebi ce e în *partea* cealaltă? Deci, *a trebuit, cu siguranţă, să mă confrunt cu* spiritualitatea *mea... Şi acum* nu îmi mai este *frică. Nu mă* tem în niciun

fel. Ştiu că trebuie să stau sănătos pentru că am atât de *multe de făcut şi asta mă ajută să* trăiesc şi mă *ajută să* mă vindec, *pentru că* trebuie *[să mă vindec] – trebuie să fiu aici pentru cei care* au nevoie de mine. Dar, pe de *altă parte,* nu mî-e teamă să trec *dincolo,* pentru că simt că *am fost o fiinţă umană* destul de bună – că orice ar *fi dincolo, pot* să plec. Deci, *frica a* dispărut şi cred că ea otrăveşte o mulţime de oameni. Nu poţi *să* te temi *de ea [moarte]... Adică, cu* siguranţă vei muri într-un anumit moment.

După ce a lucrat cu sârguinţă la sănătatea ei fr zic â, emoţională şi spirituală, Jenny a simţit că se a a la un nivel emoţional mai bun, cu mai puţine momen e de cădere şi mai mult echilibru. Era atentă să respec 'eta, care era constituită în mare parte din crui > d toate suplimentele pe care le Jjta organismul să se vindece şi g est l0 "a^ de exer" u Şi emoţiile. A continuat cu aceeaşi sc e
ciţii fizice zilnice, pe care şi-o crease. Pe măsură ce – tămânile se transformau în luni, a simţit cum splină' reduce din ce în ce mai mult în dimensiuni. în cele urmă, a ajuns la un punct în care nu-şi mai putea s' 'n splina din exterior – exact aşa cum ar trebui să fie | rutina ei cu sucuri şi suplimente – deşi îi consuma mi/ | mai mult timp decât obiceiul anterior de a încălzi rapid o masă congelată – a meritat, în opinia ei, efortul în ceea ce priveşte efectele asupra sănătăţii ei:

Probabil că am luat – şi mai iau încă – aproximativ 40 de pastile pe zi. Nu dintr-o dată, ci pe tot parcursul zilei. Iau prebioticul devreme, când mă trezesc, şi o mare parte din suplimente dimineaţa, când soţul meu îmi face sucul... Vezi tu, în timpul nopţii, faci repaus alimentar. Deci, atunci când te trezeşti dimineaţa, nu ai mai mâncat de 8 ore şi corpului tău îi este foame. Deci, primul lucru pe care-l fac dimineaţa este să iau majoritatea suplimentelor cu enzime digestive cu suc [proaspăt]. Şi probioticele merg în suc, odată cu suplimentele. Iau 18 enzime sistemice pe zi – 6

tipuri, de 3 ori pe zi. Trebuie să le iau cu magneziu, pe stomacul gol. E bine să le iei cu o oră înainte sau după ce mănânci.

Deci, cu recunoştinţă în loc de supărare, Jenny a luat bucuroasă aceste 40 de pastile pe zi, pentru că^putea simţi efectele lor pozitive asupra stării ei de sănă tate. La şapte luni de la diagnosticarea iniţială, Jenny se simţea atât de bine încât a decis că este pregătita pentru o altă biopsie de măduvă osoasă. Spre surpnn derea doctorilor ei – dar nu şi a lui Jenny – testu 3 revenit complet negativ pentru celule canceroase. ^ capabili să creadă ceea ce vedeau, au trimis-o la o sc 154

re ret. Din nou, spre uimirea medicului ei iata că splina ei a revenit ia o dim„" iiUTO ' ™
3ı nU există urma de cancer în organismul ei.
C au trecut deja mai mult de 5 ani de când Jenny a fost diagnosticată cu limfom splenic de zonă marginală, stadiul 4- De la momentul diagnosticării, Jenny a preluat controlul vindecării ei, găsind medicul potrivit, schimbându-şi radical dieta şi luând o serie de suplimente despre care crede că i-au stimulat sistemul imu- nitar, astfel încât să poată elimina cancerul.

Ea continuă să fie monitorizată în mod regulat prin analize de sânge, biopsii de măduvă osoasă şi scanări PET, care arată în continuare că este sănătoasă. Medicii ei au scris „remisie spontană" în fişa medicală – ştie, desigur, acest lucru, pentru că ea continuă să solicite copii ale tuturor analizelor medicale. Cu toate acestea, Jenny este complet împotriva cuvântului spontan:

Am fost diagnosticată cu remisie spontană „pe hârtie". Cu toate acestea, nu cred că a apărut din nimic. Atunci când am fost diagnosticată, mi-am schimbat aproape întregul stil de viaţă... şi am mers peste tot în căutarea unui medic care să mă ajute cu un Plan... în ultimii ani, am pierdut mulţi prieteni – şi pe tatăl meu – din cauza efectelor medicinii occidentale In tratarea cancerului... între timp, eu sunt încă în re- misie Şi sunt perfect sănătoasă. Am apucat să-mi cu- noSc şi noul nepot, în decembrie anul trecut.

Pentru Jenny, unul dintre cei mai importanţi ' " .W| * vindecare a fost găsirea combinaţiei potrivite

de suplimente, care i-a dat sistemului ei imunitar

pulsul de care avea nevoie pentru a elimina cance"
din corpul ei. Deşi numai suplimentele nu ar fi pj"
duce la remisia totală a cancerului, suplimentele
binate cu toate celelalte modificări ale stilului de viar
pe care le-a făcut, au fost reţeta de care a avut nevoi!
trupul ei pentru a se vindeca.

* *Enzime digestive* – Acestea ne ajută să descompun
alimentele. Exemple specifice includ enzime protto'
tice şi enzime pancreatice.

• *Prebioticele şi probioticele* – Probioticele sunt
bact^ benefice sau „bune", care trăiesc în tractul
digestiv şi^ ajută să digerăm hrana şi care ne
întăresc sistemu '

nitar. Mulţi oa
„ consumului ^ probiotice
care este util s

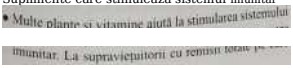
REMISIE TOTALĂ

Categoria 2: **Suplimente pentru** detoxifierea organismului

uneni au deficit de probiotice ,
frecvent de antibiotice d"
:le se hrănesc cu prebiotire
:ă luaţi ambele tipuri de

- *Anrifung*
  – Aceste suplimente ajută la reducerea candidei şi a altor ciuperci, care se dezvoltă de multe ori în exces în tractul digestiv al majorităţii americanilor. Exemplele de antifungice naturale includ extractul de frunze de măslin, coada-calului, urzică etc.
- *Antiparaziţi* – Aceste suplimente ajută la reducerea paraziţilor ce pot să prindă rădăcini în tractul digestiv şi să interfereze cu digestia şi cu sistemul imunitar. Exemplele includ coaja de nuc negru, pelin, *HvJrastis canademis* etc.
- *Antibacteriene ţi antivirale* – Aceste suplimente ajută la eliminarea infecţiilor bacteriene şi virale din corp. Exemplele includ: usturoiul, uleiul de oregano. pau d'arco etc.
- *Detoxifianţi hepatici* – Ficatul este organul de detoxifiere primar, iar suplimentele îi pot face treaba mai uŞoară, mai ales atunci când vine vorba de eliminarea metalelor grele. Printre exemple se numără: armura- ''u, păpădie, lemn dulce etc.

Categoria 3:
Suplimente care stimulează sistemul imunitar



KELLY
TURNEU

i-am interviewat cele mai populare au f[illegible] vera, vitamina C, capsulele, uleiul de peşte şi [illegible] mineralele.

- Mulţi dintre supravieţuitorii cancerului pe care ' intervievat eu au luat şi vitamina B-12, vitaminăn şi melatoninä, până când nivelul din sânge al aces vitamine a crescut la cote normale, ii puteţi cere nT dicului vostru să vă testeze nivelul actual al acestor vitamine/hormoni printr-un simplu test de sânge, iar rezultatele vă vor spune dacă este nevoie, sau nu să luaţi suplimente cu aceste vitamine/hormoni.

Deşi eu personal iau multe dintre suplimentele enumerate mai sus, după ce am studiat cancerul mai mult dc un deceniu, am ajuns la concluzia că suplimentele sunt doar ca nişte plasturi pentru un mediu bogat în toxine şi sărac în substanţe nutritive. Deşi ne pot ajuta cu siguranţă atunci când tnipurile noastre sunt ciuruite de cancer, ingerarea de suplimente nu cred că ar trebui să fie considerată o soluţie pe termen lung.

De exemplu, dacă am începe să mâncăm ca strămoşii noştri, am mânca o cantitate mică de alimente fermentate în fiecare zi (ceai kombucha de casă sau varză murată), ceea ce ne-ar permite să nu mai folosim suplimente probiotice. Daca am găti cu mai multe alimente şi plante antibacteriene. cum ar fi usturoiul sau turmericul, ne-am putea reduce consumo neîngrădit de antibiotice. Dacă ne-am mişca trupurile nu doaţ zilnic, ci în fiecare oră. am putea să nu mai luăm suplim[illegible] pentru durere, cum ar fi glucozamina. Lista poate continua somnul de 8 ore sau mai multe pe noapte. în întuneric comp ne-ar permite să nu mai luăm suplimente precum melatonin^ 15 minute de expunere la soare în fiecare zi ne-ar permit[6]

& să ma. luam supliment de vitamina D. O alimentaţie

inC lîn zahăr şi carbohidraţi procesaţi ne-ar permite să nu ^ ,ăm suplimente antunflamatorii, cum ar fi uleiul de peste nian'Leratrolul. În cele din urmă, reducerea cantităţii de me- toxice, produse chtmtce, materiale plastice şi radiaţia elec- naaneticâ la care suntem expuşi în fiecare zi ne-ar permite aducem suplimentele pentru detoxifiere, cum ar fi laptele Î ciulin sau păpădia.

Prin urmare, atunci cand consilicz persoane care fie doresc să prevină, fie să se recupereze după cancer, le recomand n,ai Întâi cele trei categorii de suplimente de mai sus. pentru aaiuta la realinierea sistemelor lor (repet, toate suplimentele ar trebui mai întâi recomandate de către un medic). Cu toate acestea, odată ce trupurile lor se întorc la o stare de echilibru. le recomand să reducă lent suplimentele. în timp ce învaţă să-şi „suplimenteze" viaţa cu alte lucruri, cum ar fi dieta plină de fructe şi legume, plante aromatice, ceai kombucha de casă. produse nontoxice de curăţire, ore de culcare regulate şi o rutină zilnică de exerciţii fizice.

Capitolul 5
ELIBERAREA EMOŢIILOR REPRIMATE

„Tuna este un acid care poate face mai muCt
râu vasului tn care este depozitat, decât oricărui
fucru
pe care este turnai: Mark
Twain

nai **1 mod surprinzător, doar doi din cei nouă factori cei frecvenţi ai remisiei totale din această carte suni fizici restul, după cum veţi vedea, sunt de natură emoţională sau spirituală. Când am început aceste cercetări, mă aşteptam ca majoritatea lucrurilor pe care mi le vor spune oamenii că le-au făcut pentru vindecarea lor să fie de natură fizică – de exemplu: schimbarea dietei, suplimente alimentare, exerciţii speciale, clisme cu cafea etc. Prin urmare, nimeni nu a fos* mai surprins decât mine când am continuat să aud interviu după interviu atât de multe discuţii cu privire la factorii de vindecare mentali emoţionali şi spirituali. Ca să explorf[1'] acest subiect complet, trebuie să discutăm mai întâi moti'" pentru care emoţiile suprimate sunt dăunătoare pentru săid* tatea noastră. Există în principal două emoţii pe care le -[Sii][J[i] mulţi oameni: stresul şi frica. Le vom explora în acest capi*°_ Apoi vom discuta despre modul optim de a procesa emoţii**

«lata povcat« de,vindecata completa de ca», „

*' ,totala, a unui supravieţuitor care şi-„ h,.r3, P

U sfârşitul acestui capttu, ve,^,Sî 2 simpli de acţiune, care vi po, ajula sa ¡"cepe,, descărcare a bagajului emoţional.

Boala = Blocaj

pe lângă laptul că am aliat ce au făcut oamenii ca să se vindece de cancer, supravieţuitorii cu remisic totală pe care ,-am studiat mi-au spus şi motivele pentru care au făcut aceste lucruri. în timp ce analizam toate transcripturile interviurilor mele. am numit aceste principii motivatorii ..credinţe de bază", iar una dintre cele mai comune credinţe de bază pe care am intâlnit-o iar şi iar în cercetările mele, atât la supravieţuitorii cu remisii totale, cât şi la vindecătorii alternativi, este credinţa că boala este un blocaj la nivelul fizic, emoţional sau spiritual al fiinţei noastre, ti cred. de asemenea, că se ajunge la starea de sănătate atunci când mişcarea pe toate aceste trei niveluri este •«restricţionată. Acest concept interesant ne oferă un nou mod a gândi despre cancer, precum şi un nou mod de a aborda •ratarea acestei boli.

Permiteţi-mi să folosesc o analogie pentru a vă ajuta să „itdegeţi mai bine modul în care se formează cancerul în corp. :[a COI]P care funcţionează bine este ca un oraş. mai ales atunci p[3nd vine] vorba de sistemul de colectare a gunoiului unui oraş. [Xact] aşa cum noi avem lucruri pe care le aruncăm în ticcare î"* «emplu, [prodl,st]. alimentare cate s-at, strica. «*** 5*![au] îi via lucruri pe care le arunci În ***

[5au] parii de celule vechi. Şl «aci aşa cum ,

<«ul'![ne lacasa ,a r,ccare penma[jfe;jrezl

' • 'steniul imunitar se opreşte pe la celu

pentru a ridica deşeurile. Într-un oraş, maşinile de

gunoiul la un centru local de tratare a deşeurilor, unde ^ sortează şi fie se reciclează, fie se elimină. în mod sim?* şeurile din celule sunt preluate de sistemul imunitar şi * f ^ organe precum rinichii şi ficatul, unde apoi lie sunt f late.

La fel cum noi am avea probleme grave dacă maşinile gunoi din oraşul nostru nu ar colecta gunoiul săptămâni Î tot aşa apar probleme grave şi în corpul nostru atunci când *h* crunle se acumulează şi nu reuşesc să fie procesate aşa cu trebui de sistemul de eliminare a deşeurilor şi asta pare să **se** întâmple în cazul cancerului. Cu toţii avem celule **canceroase** în corp, 111 fiecare zi. Acestea sunt pur şi simplu „copii imperfecte" ale celulelor, iar acest proces de copiere poate funcţiona prost dintr-o varietate de motive. Indiferent de motiv, sistemul nostru imunitar observă, de obicei, aceste „copii imperfecte"şi le elimină prompt din organism, tară nicio problemă sau **motiv** de alarmă.

Uneori, însă, fie pentru că sistemul nostru imunitar este slăbit, fie pentru că celulele canceroase sunt deosebit de pricepute în a se ascunde în spatele unor „măşti" chimice, celulele canceroase nu sunt întotdeauna eliminate din trupurile noastre aşa cum ar trebui. Atunci când acest lucru se întâmplă pe® perioadă extinsă de timp. celulele canceroase se acumulează în cantitate suficientă pentru a forma o tumoare. Din P de vedere al subiecţilor cercetărilor mele, nu numai acest.. caj". reprezentat de tumoră, trebuie să fie eliminat, dar tre u«j abordată şi cauza blocajului, astfel încât lucrurile să nu se m acumuleze din nou.

Datorită acestei credinţe fundamentale potrivit orice boală este un blocaj de un anumit tel. supravieţd cancerului pe care i-am interv ievat eu s-au concentra i

■ -rea a ceea ce era „bolnav“ în fiinţa lor – f,e i. ni
. r C am văzut în cele două capitole anterioare fie Î
Mioti°na ’ . . , , , şi m
urmăioa-
J fie la nivd sptntual după cum vom vedea în Capitolul 6 nlritâ acestei cred.nţe fundamentale. supravieţuitorii şi vini Lorii pe care i-am mtalmt au continuat să-mi amintească pu| ca „blocajul“ fiecărei persoane ar putea f, cauzat de ceva ¿¡ferit – de exemplu, o persoană poate avea de eliminat mai degrabă un blocaj fizic. în timp ce o alta poate avea de eliberai mai degrabă un blocaj emoţional, însă indiferent de nivelul la care se află blocajul, obiectivul primordial al bolnavului este ¡”continuare acelaşi: să identifice blocajul, să-şi dea seama de unde provine şi să-l elibereze complet.

Unul dintre supravieţuitorii care a crezut că boala a fost provocată de un blocaj la nivel emoţional este un bărbat pe nume Adam. Adam a fost diagnosticat cu oligodendrogliom gradul 3. un tip avansat de tumoare pe creier, care are o rată medie de supravieţuire de numai 3,5 ani[1]. După două intervenţii chirurgicale istovitoare, care au îndepărtat marc parte din tumoarea cerebrală, Adam a refuzat chimiotcrapia şi radiaţiile recomandate, deoarece îi ofereau şanse foarte mici de supravieţuire şi erau însoţite dc efecte secundare teribile. Doctorii l-au avertizat că.

nu le urmează sfatul, cancerul va reveni, probabil, într-un an- cu toate acestea, Adam a decis să încerce alte metode de ¡inifecare, astfel că. pe lângă schimbarea dietei şi administrarea e multe suplimente pentru a ajuta la eliberarea oricăror blocaje Ïcdm organismul lui, el s-a concentrat, de asemenea,asupra rării blocajelor emoţionale din trecutul său.

Ah» can ^ urm ‘reşti, pentru început, tiparul •
*J*** care a creat boala – dacă pod mpari, atunci*

este imposibil ca aspectul fac

mai existe. [...] Oriunde se află cancerul, el ***reprezintă*** *de resentiment de care te agă(i. /.../ Prin urmare,] 'V[ni] ceea ce numesc „muncă de eliberare",* ***Imaginează-ti I*** *^ tăi tău. Poţi să te gândeşti, probabil, la toate lucrurile tatăl tău le-a făcut pentru line. atât pozitive, cât şi nesh"* Dar realitatea este că. la un moment dat, va trebui să te* berezi de aceste lucruri. [...] Dacă eliberezi acel* ***momim'*** *experienţa a ceea ce este acest univers, el nu mai trebuie existe. Şi nu mai trebuie să existe nici în interiorul tău. am muncit mult pentru a mă elibera.*

Astăzi, la mai mult de patru ani după ce medicii i-au spus că tumoarea va reapărea într-un an, Adam se bucură de sănătate şi de o carieră frumoasă ca muzician profesionist. El crede şi astăzi că partea cea mai importantă din vindecarea lui a fost eliberarea blocajului emoţional reprezentat de resentimentc.de la nivelul emoţional/mental al sistemului lui corp-minte-spirit

Ce sunt emoţiile reprimate?

Potrivit relatărilor supravieţuitorilor care au avut renii- sie totală a cancerului, emoţiile reprimate sunt *toate* emoţiile din trecutul tău de care te agăţi. fie că sunt pozitive, negative conştiente sau inconştiente. Cele mai frecvente emoţii din tre cut de care ne agăţăm sunt cele negative: stresul, frica, trau mele, regretul, furia sau tristeţea, dar putem să ne agăţăm. ^ asemenea, şi de emoţii pozitive, cum ar ti fericirea. Cei m» mulţi oameni presupun că a te ataşa de fericire este uni ţ* c bun; cu toate acestea, subiecţii cercetărilor mele au su ^ cu înţelepciune că, atunci când fericirea este legată de tre ea se transformă rapid în nostalgie, care ne ţine concentra ^ o *amintire* a fericirii din trecut, spre deosebire de posibi t • de *a simfi fericirea reală în prezent.*

in ^[11] de * „ [" „ [w] [s«] *»■* **emoţiile** [toi]

,î. dc asemenea, con[ş].,e",c [sa]" sub«*«*, £ jjLm* *-ar

Puma sa n" să „ |e am *
L ' «»<*" d[illegible]f" r" * am"* «aamafi- 1, cum ar fi accidentele sau magmele dc ,bo$_2$ ll sunt adesea ascunse de memoria noastră conştientă. Veţi li sugestii privind modalitatea de a elibera astfel de amintiri emoţionale inconştiente în secţiunea „Etape de acţiune" de la sfârşitul acestui capitol, dar pentru moment, este important să reţineţi că *orice* emoţie din trecut de carc vă agăţaţi – negativă, pozitivă, conştientă sau inconştientă – este considerată dc către subiecţii cercetărilor mele o emoţie reprimată, care poate. în timp. să ducă la un blocaj nesănătos în sistemul vostru corp-niinte-spirit.

O supravieţuitoare pe care am intervievat-o şi care s-a nat pe eliberarea emoţiilor din trecut, în procesul de vindecare a cancerului, este Emily. care a fost diagnosticată cu cancer de col uterin, stadiul 4. Ea a fost de acord cu intervenita chirurgicală, dar când doctorul ei a insistat să continue cu chimioterapie şi radiaţii, pentru a trrrii metastazele, Emily a [illegible]iiat. Intuiţia i-a spus că trupul deja slăbit nu va putea suporta tratamentele atât de intense şi, mai important, pregătirea ei în medicina energetică a (acut-o să creadă că este posibil ca emo- l'tle reprimate din perioada recentului ei divorţ să-i împiedice 'sternul imunitar să funcţioneze corespunzător:

l-am cerut doctorului să-mi dea câteva săptămâni pen l'rezoiva această problemă. J-am povesti, despre divorţ [illegible]brutal şi neaşteptat şi cum. din punct de vedere [illegible], Y, J°rba cies$_{pre}$ chakra a doua [uu „centru de em% ame este localiza, în zona colt,Im*

[illegible] *terapeut de medicină energetica, aveai strumente pe care am putut să le aplic. Doctorul mi-$_n$ d bilitatea de a face acest lucru, dar mi-a spus să mă int<> [illegible] I ce/e două săptămâni şi să fac o scanare şi alte teste. ne asigura de dispari fia cancerului. Aşa că am* ***fost*** *de^" Timp de două săptămâni am făcut reiki. yoga. Healing Z[illegible] m-am rugat, am strigat, am râs. am iertat şi zi*

după început să mă prăbuşesc. Am început să mă confrunt cu durerea, folj" I diferite modalităţi din medicina energetică. Procesul a adevărat o vindecare pe mai multe niveluri.

Când Emily s-a întors pentru o scanare, după doardouj săptămâni, medicul ei a fost şocat să vadă că metastazele di¡,. ' păruseră, iar cancerul nu mai era detectabil în organismul ei Şase ani mai târziu. Emily se simte acum mai fericită şi mai sănătoasă ca oricând, mai ales acum. după ce s-a eliberai de toată durerea divorţului.

Stresul şi cancerul

În ultimii aproximativ 20 de ani. cercetările au începui i să sprijine teoria potrivit căreia eliberarea emoţiilor reprim;« poate 11 benefică pentru corpul fizic. Acest lucru este valahi! mai ales în ceea ce priveşte stresul, pentru că foarte multe s« dii s-au axat pe modul în care această stare emoţională deose- ^ bilă afectează organismul.

Unul dintre studiile importante asupra stresului a fostP“ blicat în *New England Journal of Medicine* în 199I-. *[n aLt]ţ studiu. 420 de bărbaţi şi femei au analizat mai întâi o [varvet]^_ I de factori, inclusiv nivelul lor de stres. Apoi. unii d‘[ntre] * bieeţi au primit un spray nazal, care conţinea o soluţie s>>' în timp ce restul au primit un spray nazal care conţinea viru^ răcelii obişnuite (nu vă faceţi griji, toţi au fost informai' timp că acest lucru se va întâmpla, deşi nu au ştiut ce ¡>F

«mi). P[uteţi ghici ce s-a întâmplat? Cei care ,
-¡unt cei mai stresaţi au răcit grav ¡n tt[mn “ rapôrtal ca
nivelul lor * —
%£j M« “' rSceala_ l)“' « '»I. factori, e^”“ «sul a IM singurul
care a dc,[tmuiM . «¿J ^»ificalivâ în ceea ce pnveşie [rcjul,a,ul.
Cu * cuv,”* [;tc:st studiu a arătat ca faptul că. dacă eşti într-o stare de stres Stimai vulnerabil la boli

[1] De la acest studiu inovator, sute de studii au arătat că stresul este asociat nu numai cu răceala, dar şi cu lucrun mult mai grave, cum ar fi bolile sistemului cardiac, tulburările au- toimune şi cancerul. Cercetătorilor încă le este greu să dovedească dacă stresul în sine poate cauza cancer – mai ales pentru că ar fi lipsit de etică să stresezi în mod intenţionat un grup de persoane, iar un alt grup să-l relaxezi intenţionat şi apoi să vezi care dintre subiecţi se îmbolnăvesc de cancer. Cu toate acestea, ceea ce cercetătorii ştiu deja cu siguranţă este că stresul slăbeşte sistemul imunitar şi că sistemul imunitar joacă un rol-chcie în detectarea şi eliminarea cancerului din organism.

O modalitate prin care stresul slăbeşte sistemul irnuni-'•¡»reste aceea că schimbă neuropeptidele care sunt eliberate de [m]iule. Neuropeptidele sunt substanţe chimice eliberate de anumite celule din organism, care apoi se ataşează de alte celule [in] organism şi creează un efect. Printre neuropeptidele care au [un] efect benefic asupra sistemului imunitar se numără scroto- ;[tna]- [d°]Pamina, rclaxina etc. acestea sunt eliberate on de cate un ^ [m]laxaţişi fericiţi. Printre neuropeptidele care au

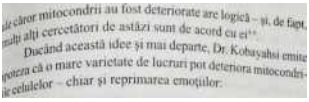
etect de slăbire asupra sistemului imunitar. în specia pe o 2»* «<»» de limp, se numM

, “ Ceea ce face ea siresal sau or.ee emopc. d [atat] de puternic este faptul că *aproape fiecare* t *organismul nostru* are capacitatea atât de a produce * primi aceste neuropeptide[1]. Cu alte cuvinte, ideea [Cat] de [a] mintea şi corpul sunt separate nu mai este ştiinţific [CJ]

schimb, mintea – sub forma neuropeptidelor produse d'^ ţie – este prezentă în fiecare celulă a corpului nostru ° ^ înseamnă că o emoţie precum stresul poate afecta *fiecare*** din organism – nu doar celulele sistemului imunitar. °CCIIIJ

Unul dintre vindecătorii pe care i-am întâlnit în ti$_{m}$ călătoriilor mele de cercetare studiază exact acest subiect- dul în care stresul şi reprimarea totală a emoţiilor poate afet, *orice* celulă. La fel ca laureatul Premiului Nobel Otto War- burg, despre care am aflat în Capitolul I. Dr. Tsuneo Kobavj. shi. medic oncolog integrativ în Tokyo. consideră că celulele I canceroase sunt doar celule sănătoase, ale căror mitocondriiau I fost afectate. Ceea ce îl diferenţiază de Dr. Warburg este că Dr Kobayashi consideră că reprimarea emoţiilor este unul dintre principalele lucruri care pot deteriora mitocondriile.

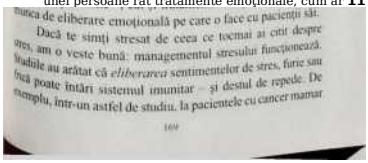
Aşa cum vom afla în Capitolul 5, mitocondriile sunt „uzinele" din celulele noastre, ceea ce înseamnă că sunt responsabile de transformarea oxigenului pe care îl respirăm » | energia de care au nevoie celulele. Ele le spun, de asemenea. | celulelor noastre când e timpul să moară şi să fie înlocuite* celule noi – proces cunoscut şi sub numele de *moarte celulaM programată* sau *apoptoză.* Când o persoană are cancer, se tâmplă două lucruri: 1) Celulele canceroase nu-şi mai energia din oxigen, ci din zahăr (glucoză) şi 2) Celulele nu mor atunci când ar trebui, ci se reproduc şi trăiesc la nes Aceste două funcţii – crearea de energie cu ajutorul oxigt^^ şi moartea la momentul programat – sunt funcţiile mitoc ilor. Prin urmare, teoria Dr. Warburg şi a Dr. Kobayashi po căreia celulele canceroase sunt pur şi simplu celule s 168


ale căror mitocondrii au fost deteriorate are logică – şi, de fapt,
mulţi alţi cercetători de astăzi sunt de acord cu ei".
Ducând această idee şi mai departe, Dr. Kobayahsi emite
ipoteza că o mare varietate de lucruri pot deteriora mitocondri-
ile celulelor – chiar şi reprimarea emoţiilor.

Cancerul nu este produs de celulele canceroase, ci de fi. „ie umane, printr-o circulaţie sanguină necorespimzătoam ,iprintr-o temperatură internă scăzută [a corpului]. După părerea mea. celulele canceroase nu sunt celule măline, ci ***celule*** *sacrificate sau delicvente... adaptate unor circumstanţe onfte. în corpul nostru, celulele canceroase nu apar niciodată în inimă sau în intestinul subţire, deoarece inima şi intestinul subţire sunt calde, cu o circulaţie arterială intensă şi cu continui ridicat de oxigen. [...] Cancerul este rezultatul final al alexitimiei sau lipsei de exprimare a sentimentelor/emoţiilor. Cei mai mulţi pacienţi cu cancer, înainte de a suferi de cancer, ntferă de alexitimie. A lexitimia determină [provoacă] scăderea tensiunii arteriale şi a temperaturii interne [a corpului], iar ucest lucru distruge modul de fiincfionare al mitocondriilor.*

Deoarece Dr. Kobayashi consideră leziunile mitocondri- ^ae Principala cauză a cancerului, tratamentele sale se concen- |^roaza, prin urmare, pe încercarea de a repara mitocondriile. El [in.^arcâ °â Iacă acest lucru într-o varietate de moduri, folosind

„ tra.amente fizice cum ar fi ridicarea temperaturii cor- pul. unei persoane rât tratamente emoţionale, cum ar fi


munca de eliberare emoţională pe care o face cu pacienţii săi.

Dacă te simţi stresat de ceea ce tocmai ai citit despre stres, am o veste bună: managementul stresului funcţionează. Studiile au arătat că *eliberarea* sentimentelor de stres, furie sau frică poate întări sistemul imunitar – şi destul de repede. De exemplu, într-un astfel de studiu, la pacientele cu cancer mamar

169

care au lacut un curs de management al stresului de lo mâni s-a observat creşterea numărului de celule albe din^ după aceea. În comparaţie cu un grup de control de pacient cancer mamar care nu au făcut cursul[7]. într-un studiu sjn^j ^ pacienţii cu melanom care au participat la un curs de 6 mâni în care au învăţat atât tehnici de management al stres r cât şi tehnici de relaxare, s-a observat o creştere **semnificată** a activităţii celulelor Natural Killer (NK), în comparaţie cu j! grup de control format din pacienţi cu melanom care nu aa lacut cursul[8]. Această constatare este deosebit de **importantă** deoarece celulele Natural Killer sunt exact celulele **sistemului** nostru imunitar care distrug celulele canceroase.

Pe lângă cursurile de management al stresului, existaşi alte moduri în care poţi să reduci stresul şi să eliberezi emoţiile reprimate, iar acestea vor fi enumerate mai târziu în acest capitol. Pc moment, însă, este important să reţinem doar acest lucru: faptul că rămâi într-o stare de stres slăbeşte sistemul imunitar şi capacitatea corpului de a lupta împotriva cancerului. Eliberarea de stres îl întăreşte.

Frica şi cancerul

Dintre toate emoţiile exprimate despre care subiecţii cercetărilor mele au vorbit că trebuie eliberate, frica a fost, " departe, una dintre cele mai frecvente emoţii apărute în c°^ vcrsaţiile noastre. Poate că asta se datorează faptului că este o emoţie pe care toţi am simţit într-o anumită măsu ^ timp ce nu toată lumea a experimentat durerea intensă sau sentimentele. Frica de moarte, în special, este cea cu care ^ trebuie să ne confruntăm la un moment dat în viaţa noastr ^ bolnavii de cancer sunt nevoiţi să se confrunte cu ea m mentul în care aud cuvintele: „Aveţi cancer."

Deoarece frica este o emoţie dominantă pentru niajorita . pacienţilor cu cancer, mulţi dintre vindecătorii ₚₑ £ ' it cred că acesta este primul lucru care trebuie să fie ah Î Una dintre acesti vindecători este Patti Conklin. PhD P.* **¡C** „terapeut intuitiv . ceea ce înseamnă că are capacitatea de arvedere şi ştie unde. cum şi de ce o persoană este bolnavă uitându-se pur şi simplu la ea şi citmdu-i câmpul energetic Ea ₘᵢᵤₐ explicat că s-a născut cu o altfel de vedere decât majori- niea oamenilor: cu abilitatea de a vizualiza câmpurile de energie ale oamenilor, aşa cum cineva s-ar uita la un ecran TV cu paraziţi. în timpul interviului nostru, am intrebat-o pe Patti ce crede că ar trebui să facă un pacient cu cancer pentru a începe procesul de vindecare, iar ea mi-a răspuns:

Să se abandoneze. Scopul este de a realinia corpul fizic, corpul emoţionaI şi corpul spiritual – de a crea din nou echilibru. Există iubire şi frică, iar oamenii văd în teamă „dovezi false ce par reale". Eu o consider .„uitarea tuturor resursele disponibile. „'Şi această resursă este ceea ce avem în interiorul nostru, fi încurajez pe pacienţii mei să se abandoneze, să ˢᵉ împace cu moartea şi cu viaţa. Şi cu cât poţi să aduci mai uiult corpul în neutralitate, cu atât vei avea şanse mai mari de vindecare... Dar dacă oamenilor le este frică, atunci întregul energetic,

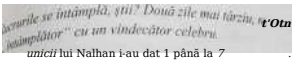
câmpurile de energie subtilă, sistemul imunt- lar ~ totul se închide.

. Cu alte cuvinte, Dr. Conklin consideră că eliberarea de Ĵ^ĵ^ufundarea în acea „resursă" inerentă de iubia mten tura M J9c dc cuvinte: în engleză, la frică sc spune^ĵ,^ .,vi. ^ Aqei cuvântul *fear* a fost definit mem orie Pătu cf*Leal (..dovezi false ce par* tofcfe n' cuvântul este definit metaforic._/«'¥ ■ - n/,)

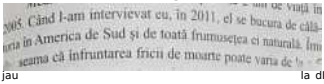
- soiiree (,, uitarea tuturor resursele dispotn t <■ oară poate ajuta la restabilirea echilibrului în organ ĭsni – ce menţinerea sentimentului de frică poate provoca iS rea sistemelor organismului, creându-se astfel un bloc getic care, în cele din urmă, poate duce la boli fizice acestea, abandonarea reală, în modul în care o reconvi d Conklin, implică examinarea fără ocolişuri a fricii de *lucru care nu este întotdeauna uşor de făcut. moarte

De exemplu, Nathan, care are o remisie totală a can. rului, a fost nevoit să se confrunte cu propria teamă de nioan„ atunci când a decis să înceteze chimioterapia şi să urmeze în schimb, tratamente de medicină alternativă. Nathan a f„, iniţial diagnosticat cu limfom limfo-plasmacitic stadiul 4, „ forma incredibil: de rară şi greu de tratat de limfom. Medicina convenţională cunoaşte foarte puţine despre acest tip de cancer, astfel încât, atunci când câteva runde de chimioterapie au dus la dezvoltarea rapidă a cancerului, Nathan a decis să se oprească. El s-a despărţit de doctorii alopaţi la scurt timp după aceea, iar ei l-au informat cu regret că mai are doar l-2 ani de trăit. De atunci. Nathan s-a angajat într-o călătorie de vinde-care, care a inclus tratamente energetice la diferiţi vindecăton. | suplimente cu vâsc, precum şi angajamentul de a se elibera de toate traumele din trecutul său şi de toate fricile din prezent. Iată cum descrie confruntarea cu teama de moarte:

Când m-atn hotărîtSĂ mă opresc [cu chimioteiap¡4 TOTALĂ
teama m-a lovit ture ~ mai rău decât înainte, pentru că ştᵉ^ că această decizie presupunea că aş putea muri în unu ^ ᵘ'¡ tor... Şi au fost vreo patru nopţi în care nu am putut să ^ ^ în timpul procesului de confruntare cu această teama, ntt putut să dorm noaptea şi nu am putut să accept că Vfl' ^ Dar, după aceea, a dispărut! Frica de moarte a *dispa*^*ell,* *odată ce iei aceste decizii, după ce hotărăşti să ai ai*



unicii lui Nalhan i-au dat 1 până la *7*

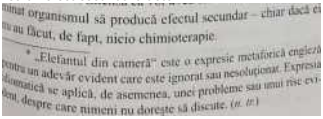


jau la dll

destul de simplu la a fi extraordinar de greu, în funcţie de credinţele despre ceea ce se întâmplă după ce mori. Cu toate aceste*, aproape toţi supravieţuitorii cancerului pe care i-am studiat mi-au spus că faptul că s-au confruntat cu teama în mod direct -cel puţin pentru o scurtă perioadă de timp – le-a adus o oarecare uşurare, deoarece nu mai ignorau „elefantul din cameră"[1].

Pentru a vă da un exemplu cu privire la puterea pe care oare frica asupra corpului fizic, vom discuta despre un studiu în care cercetătorii nu aveau deloc intenţia de a studia sentimentul de frică. în schimb, ei au încercat să înţeleagă dacă un nou tip de chimioterapie funcţionează sau nu. I-au separat pacienţii cu cancer în două grupuri: primul grup a primit noua chimioterapie, în timp ce al doilea grup. de control, au *crezut* că au primit noua chimioterapie, dar în realitate li se tăceau [doar] perfuzii saline. în mod uimitor, 30% din grupul de control

ladlCa 40 de persoane) şi-au pierdut complet tot părul, pur şt S'mpiu Pentru că au crezut că au primit chemioterapia[9]. Cu alte CUVJnte' frica lor inten*ft ™ var avea un efect secundara deter-


finat organismul să producă efectul secundar – chiar dacă el
au făcut, de fapt, nicio chimioterapie.

* „Elefantul din cameră" este o expresie metaforică englezăpentru un adevăr evident care este ignorat sau nesoluționat. Expresia idiomatică se aplică, de asemenea, unei probleme sau unui risc evi-dent, despre care nimeni nu dorește să discute. (*n. tr.*)

KELLY
TURNEU

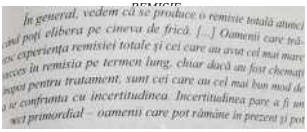
În nenumărate alte studii, cercetătorii au dem iar şi iar, că teama menţine organismul blocat ţ„ °nsirat. luptă-sau-fugi. ceea ce înseamnă că organismul nu po«^' muta în modul odihnă-şi-refacere. Mulţi oameni nu-ş^0 seama că aceste două moduri de operare se exclud recin ^ astfel, dacă simţi frică, corpul nu se vindecă, iar în cazul în** corpul se vindecă, nu simţi frică. De exemplu, într-un studT persoanele cu tendinţa de a se teme nu au produs deloc celuţ« ! Natural Killer după ce au fost expuse la un factor stresant în timp ce persoanele care nu erau fricoase din fire le-au produs"' Acesta este motivul pentm care atât de mulţi dintre subiecţii cercetărilor melc mi-au spus în mod repetat că eliberarea fricii din corp este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poţi face pentru a ajuta la vindecarea organismului – deoarece frica dezactivează efectiv sistemul imunitar.

Soluţia Cascada

Vom vorbi în mod special, la sfârşitul acestui capitol, despre modalităţi în care puteţi începe să vă eliberaţi de emoţiile reprimate din sistemul corp-mintc-spirit. dar scopul final, potrivit supravieţuitorilor şi vindecătorilor pe care i-am sta diat. este să fii ca o cascadă – în care emoţiile se acuniuleaza ca răspuns la momentul prezent şi apoi se revarsă din tine. c apa unei cascade. în acest fel, nu vei acumula niciun bag^ emoţional din trecut şi vei putea să trăieşti fiecare moment no dintr-o stare de neutralitate. . ¡.

Unul dintre vindecătorii alternativi pc care i-am în ® ^ evat. care descrie această tehnică a „cascadei", este ^Cga0 Broffman. acupuncturist şi fitoterapeut binecunoscut ,,0 Francisco, care a tratat mii dc pacienţi cu cancer în uln de ani. Cu tonul lui smerit şi

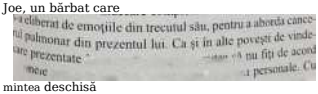
meditativ, Michael mi-a sp


În general, vedem că ăst produce o remisie totală atunci
ând poți elibera pe cineva de frică. [...] Oamenii care tră-
cu experiența remisiei totale și cei care au avut cel mai mare
ucces în remisia pe termen lung, chiar dacă au fost chemați
napoi pentru tratament, sunt cei care au cel mai bun mod de
a se confrunta cu incertitudinea. Incertitudinea pare a fi un
uct primordial – oamenii care pot rămâne în prezent și pot

£m> Proiecteze tcama în viitor evoive <Vă mai bine. Deci. Jaco poli să te confrunți cu incertitudinea care însoțește cancerul rămânând în prezent, atunci acesta pare a fi biletul spre vindecare. Din punctul de vedere al remisiei, se pare că acest lucru determină organismul să se relaxeze. Corpul se relatează, primește mai mult oxigen, mai mult oxigen înseamnă că celula are o șansă mai bună, iar apoi te echilibrezi.

Cu alle cuvinte, Michael consideră că eliberarea emoțiilor reprimate, cum ar fi nesiguranța și teama, și apoi centrarea liniștită în momentul prezent este o practică care-i permite corpului să se relaxeze în așa fel încât să mărească, de fapt. capacitatea organismului de a se vindeca.

°upă ce am explorat conceptele de bază ale eliberăm hoțiilor reprimate, vom analiza acest subiect în profunzime. I^n» povestea de vindecare eomnletă a lui Joe, un bărbat care


eliberat de emoțiile din trecutul său, pentru a aborda cance-
ul palmonar din prezentul lui. Ca și în alte povești de vinde-
are prezentate ? ...tatar să nu fiți de acord
mește ...i personale. Cu

mintea deschisă

cu u 1 .n ac easta cane, s-ar puiw ■-
toate dintre alegerile lui Joe. medicale sai
Si att> aCeSteaa vă invit să c >'Hi *povestea* lui, cu

la ansamblu.

REMISIE TOTALĂ

Povestea lui Joe

Joe s-a născut într-o familie catolică, a trăit * tr- un cartier catolic şi a urmat cursurile unei şcoli cat" lice de băieţi. Patruzeci de ani mai târziu, Joe reflect" asupra a ce a însemnat să crească într-un astfel de me- diu, cu tonul său umoristic tipic:

Cei doisprezece ani de şcoală catolică m-au învăţat o mulţime de lucruri despre Dumnezeu. în primul rând, el era, cu siguranţă, un „El". Era alb, probabil nord-eu- ropean. Era foarte bătrân şi avea o barbă albă. Emitea judecăţi şi putea să se supere foarte tare. Şi pedepsele Lui erau mult mai severe decât orice mi-ar fi putut face părinţii sau călugăriţele de la şcoala mea. [râde]

Desigur, nu toţi catolicii simt în acest fel, dar, pentru Joe, aceasta a fost experienţa lui. în copilărie, el a fost învăţat să se teamă de un Dumnezeu care te iubeşte atât timp cât nu păcătuieşti, dar care te trimite în iad pe vecie dacă faci ceva greşit. în cuvintele lui Joe: „Dumnezeu mă speria de moarte." Şi Joe sim ţea aceste lucruri chiar înainte de a-şi da seama că este homosexual.

Aşa cum poate vă imaginaţi, pentru Joe ad° * cenţa a fost un moment tulburător. A încercat sa| reprime sentimentele faţă de alţi băieţi şi era ruşinat încât nu avea curajul de a-şi mărturisi gân u (preotului. Joe nu a spus nimănui secretul lui „ţ e r ţ_ şi s-a rugat cu disperare la Dumnezeu pentru a párta gândurile păcătoase din cap.)n ciud ,

P ale sincere, rugăciunile lui au rămas fără răsp o""rsior a

¡”cercat din răsputeri să-şl s,ăpâne$_{ascl}$ 4^ tele, dar pe masura ce adolescența tlmp$_{urie\ s.a}$ format în adolescență târtie, a cedat ocational sem' $_{me}$ntelor sale şi a avut relaţii fizice intime cu alţi $_{ado}$ lescenţi gay. Dupa aceea, avea sentimente de ruşine şi de frică intensă, jurând că nu va mai păcătui din nou.

Dată fiind această situaţie, probabil nu este surprinzător faptul că Joe a apelat la droguri şi $_{a}|_{c00}$l pentru a scăpa de convingerea că Dumnezeu îl urăşte. A început să fumeze, ceea ce s-a transformat într-un obicei, şi chiar s-a gândit la sinucidere la un moment dat – până când şi-a amintit că ladul este pedeapsa pentru asta. Singura soluţie părea să fie părăsirea bisericii catolice. Deci, atunci când şi-a ales universitatea, a ales intenţionat o universitate publică, în care erau studenţi de diferite naţionalităţi şi religii, gândindu-se ^ă, poate, se va simţi mai împăcat cu el însuşi dacă nu ■ se va mai aminti în mod constant de natura lui păcătoasă. în ciuda acestui plan bine gândit, sentimentele *^{u} de vinovăţie şi de ruşine erau prea adânc înrădăci- ^{na}te şi ele l-au urmat necontenit la facultate:

Chiar dacă eram în această lume diferită [la fa-$^{cu.}$totej, „„ $_{mă}$ simţeam ¡”$_{c}$ă |” fiu eu« ^{*Uffnj}, să mă iubesc pe mine. Nu putem şi mi ascund ce uţnnezeu. Se uita la fiecare mişcare a mea. Am trec «te aventuri de o noapte, timp de te»

teamă să mă apropii prea ^{tru} «mi-erateamă că acest „lucru" ar prelua

într una dintre vacanţele de vară, Joe $_{a}$ | ca şi consilier la o tabără pentru copii cu problem^ comportament. El a găsit împlinire şi un sens pro* ^ al

vieţii în a-i ajuta pe copiii cu probleme. în plus, sim^ că Dumnezeu ar putea aproba, de fapt, această n chemare profesională. Joe îşi aminteşte că se gânde■ poate serviciul în slujba celorlalţi va arăta bine în „cv *. meu spiritual“. Poate că, în Ziua Judecăţii, Dumnezeu va trece cu vederea celălalt „lucru“. Simţind că este îi sfârşit, pe drumul cel bun, Joe a făcut sex cu o femeie pentru prima dată în vara aceea. Cu toate acestea acea singură dată i-a fost suficientă ca să-şi dea seama că este într-adevăr homosexual. Pentru a reconcilia această realizare, Joe a decis să renunţe la religia lui complet. Joe îşi reaminteşte acea perioadă de după singura lui experienţă sexuală cu o femeie:

A fost nevoie de mai mulţi ani, dar în cele din urmâ m-am îndrăgostit pentru prima dată de un bărbat. Nu mai exista nicio cale de întoarcere. Nu puteam să continui să-mi neg experienţa unei relaţii de iubire. Pentru a fi fericit, a trebuit să-l elimin pe Dumnezeu din ecuaţie.

După facultate, Joe a abandonat catolicismul şi s-a mutat într-un oraş care îi acceptă pe homosexuali, şi-a făcut o carieră din a-i ajuta pe alţii şi a început o re laţie pe termen lung cu un bărbat. De-a lungul anilor, cu toate că a încetat să mai creadă în Iad, îşi invidie prietenii care-i vorbeau de o conexiune spirituală pi“[0] fundă cu Divinitatea. Pe măsură ce anii au trecut, re a ţia sa pe termen lung a devenit, în cele din urma, cilă, iar meseria îl lăsa de multe ori epuizat. La 40 a – 17« era într-un spaţiu mental pozitiv ci ,• **cons**[Clere viaşa ca **P**e „ceva ce **trebuie înduiar**[656] Să * **

Aceasta era starea de lucruri în martie 2007 când

jde se pregătea pentru una dintre puţinele bucurii ™ ale din viaţa lui: călătorule. Era pe punctul de a pleca ;ntr-o vacanţă mult aşteptată în Peru şi trebuia să se vaccineze înainte de plecare. Renunţase recent la fumat, într-un efort de a fi mai sănătos, dar medicul îi mai mirosise încă fumul în respiraţie şi, prin urmare, îi recomandase o scanare pentru examinarea plămânilor. Rezultatele au fost devastatoare – existau zeci de puncte pe fiecare plămân şi doi noduli limfatici măriţi, indicând ce era mai rău: cancer pulmonar cu metastaze.

Joe şi-a anulat imediat călătoria în Peru şi, ca în ceaţă, a trecut prin mai multe luni de testare, în iunie, medicii au realizat o intervenţie chirurgicală minoră, făcând biopsia uneia dintre tumorile sale. Aceasta a confirmat diagnosticul de cancer pulmonar cu metastaze. Doctorii i-au recomandat trei runde de chimioterapie, folosind un cocktail din mai multe medicamente, urmate de o intervenţie chirurgicală care presupunea deschiderea cavităţii toracice şi îndepărtarea ^ganglioni limfatici, urmată de 6 săptămâni de radi- ?t'' în zona pieptului. Chirurgul ¡-a spus că era o forma ?g'esivă de cancer şi, prin urmare, era necesar să ie **t?tat agresiv.**

înainte de a începe un astfel de tratament m intensiv, Joe a întrebat ce şanse are. Me 1 ^ că, chiar şi cu toate tratamentele, 25%

^ diagnosticul lui au murit într-un a doi ani, iar 80% au murit în cinci ani. Dacă Joe al nu facă niciun tratament, ar fi murit cel mai probabil jî l-2 ani. Joe descrie gândurile morbide care i- prin cap în acel moment:

Nu îmi mai era teamă de moarte, întrucât p. pectiva mea despre Dumnezeu evoluase. Nu mai '

deam într-un loc numit „iad", dar am privit întotdeauna viaţa ca pe o experienţă pe care trebuie să o înduri. Deci, poate asta era scăparea mea? Fără alte probleme, fără alt stres – în sfârşit, puteam să mă simt liniştit.

Joe a avut nevoie de ceva timp ca să se gândească, aşa că i-a întrebat pe doctori dacă poate face o ultimă scurtă călătorie. S-a întâmplat ca prietenii lui să meargă în Thailanda şi l-au invitat să vină cu ei. Ştiind că chimioterapia, intervenţiile chirurgicale şi radiaţiile nu îi vor permite să călătorească în următoarele luni sau chiar ani, a acceptat rapid această ultimă şansă de a călători. Doctorii au acceptat, atâta timp cât Joe era de acord să înceapă chimioterapia de îndată ce se întorcea din călătoria lui, iar el a fost de acord din toată inima.

*

Având gânduri sumbre cu privire la tratamentul iminent, Joe a pornit în ceea ce a presupus că va fi tima lui călătorie în străinătate. Joe era tipul de ou[1] care economisea banii şi zilele de concediu cu *ffij^* pentru a face excursii distractive în ţări noi. Această călătorie a fost oarecum plăcută, deşi i-a fost greu, bineînţeles, să se relaxeze pe deplin şi să fie fericit. Sp'e sfârşitul călătoriei, a petrecut câteva zile în Bangk°k-

in timp ce era aCO'o' ... P« 0 «radă aginm ^nd cineva l-a strigat pe neașteptate: rată_

„Domnule! Domnule, trebuie sd vorbesc cu f – AGI continuat să merg pentru că, acolo, cineva încearcă mereu să vândă ceva. M-a urmat vreo două străzi și în ce le din urmă, m-a prins din urmă la semafor. M-am'în tors și era acest tip sikh, cu un turban negru și o barbă neagră. Mi-a spus: „Domnule, când al trecut pe lângă mine, Dumnezeu mi-a spus că trebuie să-ți spun viitorul." [-] Am foat foarte sceptic. Eu nu cred în astfel de lucruri. Dar apoi el m-a privit direct în ochi și mi-a spus: „Cu toate că arăți foarte sănătos, medicii ți-au spus că ești foarte bolnav și că s-ar putea să mori. Dar nu-i crede, pentru că văd că o să trăiești până la 88 de ani și apoi vei muri brusc."

Indiferent de scepticismul lui Joe, comentariul exact al bărbatului cu privire la starea lui de sănătate l-a făcut pe Joe să se oprească. Mai mult din curiozitate, a fost de acord ca acest ghicitor să-i prezică viitorul. Omul apoi a continuat prin a-l uimi cu descrieri incredibil de exacte ale diferitelor sale relații – familiale, prietenie și romantice. A continuat cu descrierea uimitor de precisă a relației pe termen lung pe care o avea Joe, explicând greutățile pe care el și Part.®ne^u său .e-au îndurat și cu care au continuat să se up e. l°e explică reacția lui:

Acum, eram deja înfricoșat. A încheiat sp' ^ U'mi că voi întâlni o femeie cu părul roșcat, ca

er bem *[thailandezi]* și m-am întors ***la hot***

agitată. Mi-a fost greu să dorm în acea noapte. Toate cr. dintele mele anterioare au fost zdruncinate din temelii.

în prima zi când s-a întors la serviciu, Joe ¡-a sp unei colege de experiența lui cu ciudatul personaj car

i-a ghicit viitorul. Colega a întins imediat mâna pe birou, a luat o carte de vizită şi i-a dat-o lui Joe. I-a spus că este cartea de vizită a unui bioenergetician local, despre care a auzit numai lucruri bune, deşi ea nu fusese la ea personal. Joe i-a trimis imediat un e mail femeii, i-a spus povestea cu ghicitul viitorului şi a întrebat-o: „Eşti roşcata din povestea mea?" Ea a răspuns: „Da, eu sunt!" Aşadar, dintr-un capriciu, Joe şi-a făcut o programare pentru săptămâna următoare, în timp ce chimioterapia era programată să înceapă în 10 zile.

Săptămâna următoare, Joe s-a dus să se întâlnească cu această vindecătoare şi a descoperit ca este o femeie tânără, energică, cu păr roşu-castaniu şi şuviţe purpurii. „Destul de aproape", s-a gândit el, în glumă. După ce i-a spus de cancerul pulmonar avansat, ea i-a recomandat un tratament cu energie pentru a ajuta la purificarea chakrelor şi la reechilibrarea energiei lui. în următoarea oră, i-a scuturat uşor braţele, picioarele şi trunchiul, vorbind în acelaşi timp cu el despre starea lui de sănătate. Joe descrie:

În timp ce lucra cu mine, m-a întrebat dacă cred în reîncarnare, l-am spus că da, cred că este posibilă. Mi-ă spus că eu şi partenerul meu am avut mai multe încarnări împreună şi că, în această viaţă, am făcut un pact să suferim împreună. Când te uiţi la trecutul nostru dificili are sens. Mi-a explicat că totul este format din energie 182

„braţională şi că boala mea canon,i « i rezultatul furiei ţi resentimentelor nerezoNatT"'*

La Sfârşitul tratamentului, Joe era incă sceptic, dar se simţea mult mai puţin neliniştit decât atunci când venise, astfel încât a decis să facă o altă programare

pentru săptămâna următoare.

În acelaşi timp, a citit o carte despre moarte şi procesul morţii pe care i-o recomandase terapeuta, numită Acasă *cu Dumnezeu* de Neale Donald Walsch.' Lui Joe, cartea i s-a părut atât de captivantă, încât a terminat-o în trei zile. Joe explică:

[Cartea] descria o imagine a lui Dumnezeu care era mult mai logică pentru mine – mai degrabă un Dumnezeu al iubirii incomensurabile, decât Dumnezeul furios şi răzbunător despre care învăţasem eu în copilărie. Acum cred că, mai degrabă, omul L-a creat pe Dumnezeu după propria imagine, decât invers.

Săptămâna următoare Joe a mers să înceapă chimioterapia. Medicul oncolog a solicitat ca mai întâi să i se facă o altă scanare cu emisie pozitronică, ca să aibă un punct de plecare mai exact. Spre surprinderea completă a tuturor, scanarea a arătat o uşoară contracţie a tumorilor, comparativ cu scanarea care fusese făcută chiar înainte de călătoria lui Joe în Thailanda. Şocat dar încurajat, Joe a îndrăznit să-l întrebe pe medicul lui oncolog:

„Putem *aştepta* 6 luni?" fi *el* [doctorul] i» spus: „Nu *v-aş recomanda* osto, pentru *că* aveţi o !®

«greslvb de cancer." Cbirurgul ere o /«cu. **btops»**

• PublicaBde Editura For You. *tn. ed)*

spus că sunt un prost [dacă amân tratamentul] – că voi fi mort într-un an, dacă nu fac tratamentul.

În ciuda avertismentelor lor, uşoara micşorare a tumorilor i-a dat lui Joe suficient curaj pentru a amâna chimioterapia 6 luni, timp în care a continuat tratamentele energetice cu vindecătoarea locală. Pe parcursul următoarelor şase luni, a încercat, de asemenea, orice alte tratament pe care prietenii I le-au propus. De exemplu, o femeie pe care o cunoştea făcea tratamente energetice Reiki, aşa că a început să se

ducă la şedinţele de Reiki odată pe săptămână şi i-au plăcut foarte mult. Un alt prieten i-a spus că dozele mari de vitamina C ajută la inhibarea creşterii celulelor canceroase, aşa că a început să ia şi vitamina C. în cele din urmă, a început, să consume ceai Kombucha, pentru că auzise că era bun pentru cancer.

De asemenea, s-a dus la diferiţi vindecători holistici, unul dintre aceştia fiindu-i propus de un prieten apropiat. Acest vindecător, la fel ca şl primul, avea abilitatea stranie de a-i spune lucruri despre această viaţă şi despre relaţiile lui cu o acurateţe incredibilă.

O temă recurentă în ceea ce i-au spus aceşti doi vindecători a fost că neprocesarea emoţiilor reprimate poate contribui la apariţia bolilor în corpul fizic. Când Joe a citit şi într-o carte spirituală că tipul lui de cancer – cancerul pulmonar – poate fi asociat cu mânia şi sentimentele nerezolvate, asta l-a pus pe gânduri. De ce oare relaţia lui pe termen lung a fost atât de dificili De asemenea, vinovăţia pe care o simţea faţă de Duri nezeul catolic din copilărie avea oare vreo legătură cu cancerul? Ideea că fumatul i-a cauzat cancerul era evi-

chakrelorşi pe administrarea de vitamina c ,şi de ale suplimente, dar şi pe a se elibera de orice mânie sau resentiment pe care le simţea faţă de partenerul lui sau faţa de Dumnezeu. După trecerea celor 6 luni, a venit momentul pentru următoarea scanare cu emisie pozitronică. Spera că tumorile s-au redus şi mai mult, dar nu era sigur la ce să se aştepte. Rezultatele s-au întors şi, spre bucuria lui, arătau o uşoară reducere a tumorilor. Joe s-a simţit eliberat şi încântat de aceste rezultate pozitive şi a întrebat încă o dată dacă mai putea să amâne chimioterapia pentru încă şase luni. Nedumeriţi cum erau, doctorii lui au clătinat pur şi simplu din cap, uimiţi, şi au fost de acord să îl lase să continue cu „ceea ce făcea" pentru încă 6 luni.

Aşa că, în următoarele 6 luni, Joe a continuat cu tratamentele energetice şi cu suplimentele, dar în acelaşi timp, a continuat să citească din ce în ce mai multe cărţi spirituale, în încercarea de a începe să se elibereze de ruşinea, tristeţea şi furia profunda pe care le simţea faţă de Dumnezeu, din cauza educaţiei

"Tn'schimb, aceste noi cărţi spirituale I*M,* un Dumnezeu care nu judecă ,şi ¡-au vorb.»despre i» nectarea la divinitatea din lts cu, repede * în ^ ™ scanare. Aceasta a aratat

mare a tumorilor, deci din nou Joe a cerut un răgaz de încă 6 luni, ca să-şi continue călătoria de vindecare şi de re-definire spirituală.

De data aceasta, Joe trecut de la lectura cărţi- lor spirituale la experimentarea practicilor spirituale, cum ar fi meditaţia, pentru a încerca să elibereze emoţiile înrădăcinate din trecutul său. în acest timp, Joe a decis să participe la o meditaţie tăcută de 10 de zile, la un centru budist din apropiere. Se zvonea că acest curs de zece zile, cu trezire la ora 4.30 şi cu 14 ore de meditaţie pe zi, este o cale „rapidă spre iluminare". Iluminarea i se părea interesantă lui Joe, aşa că s-a înscris şi el, deşi avusese întotdeauna dificultăţi în a medita. Aşa cum descrie el: „încercările mele anterioare de a medita au fost mereu perioade scurte în care am încercat să nu gândesc, urmate de perioade lungi în care m-am gândit la cât de greu este să nu gândeşti."

La centrul de meditaţie, participanţilor li s-a spus să stea în tăcere, să închidă ochii şi să se concentreze asupra nărilor, observând în acest răstimp ce senzaţii apar şi încercând să nu reacţioneze la aceste senzaţii- De fiecare dată când surprindeau că mintea lor rătăceşte, li s-a spus să se concentreze din nou asupra nărilor. Aşa cum e de aşteptat, acest lucru a fost foarte greu pentru Joe:

Prima zi a fost grea. Nu am mai stat niciodată aşe- zat pe o pernă pe podea timp de 12 ore. A doua zi a fost şi mai rău. Am început să simt cum furia iese din fiecare gram al fiinţei mele. A fost nevoie de toată puterea mea ca să mă abţin să nu fug la maşină şi să mă întorc la realitatea mea. Realitatea era mult mai tolerabilă decât

asta. Maestrul a continuat să ne pregătească pentru a treia zi, cand „adevarata meditație Vipassana" urma sa inceapa. M-am ***convins că voi putea*** *rezista până* ***în a*** *treia zi. Funa din mine continua* ***să*** *fiarbă. Nu aveam nici cea mai mică idee de unde izvora.*

în a treia zi, li s-a spus să-şi scaneze în tăcere corpul, de la cap până la picioare, cu toate că Joe nu a putut să facă asta, din cauza inexplicabilei mânii care îl tulbura încă. în a patra zi, au fost ghidaţi în trei meditaţii foarte lungi, unde li s-a spus să nu se mişte deloc în timpul orei, chiar dacă simt o mâncărime sau doresc să-şi schimbe poziţia. Şi acest lucru a fost dificil pentru Joe. După numai cinci minute, s-a scărpinat pe spate din cauza unei mâncărimi intense. Ziua 5 nu a fost cu mult mai bine – de data aceasta, au trecut 10 de minute înainte de a se scărpina din cauza unei mâncărimi. în ziua 6, a observat în cele din urmă un progres – furia lui inexplicabilă s-a disipat în cele din urmă, şi Joe a reuşit să nu mişte niciun muşchi timp de o oră întreagă. Acum, se simţea, în sfârşit, pregătit să încerce să realizeze scanarea tăcută a corpului. Aşa că, după pauza următoare, s-a aşezat, şi-a găsit o poziţie confortabilă şi a început mental scanarea corpului său. După aproximativ 10 minute de scanare lenta, a început brusc să simtă ceva cu totul diferit şi minunat: Am ***început să simt furnicături uşoare în corp.*** **Dintre,** ***dată,am văzut un fulger de lumina m*** **pleoape** ***în această lumină, am văzut ceea ce pot*** **escri f°**

*« **„râuride energie". Concomitent***
simțeam, de asemenea, cum râurile de e c,
Prin întregul corp. Ceea ce înainte era dureros sau
dădea o senzație de mâncărime, acum pulsa cu
plăcere pură. A durat aproximativ trei secunde.
*Când am înc̦e̦ **put să mă** mișc, a revenit **timp** de*
aproximativ încă zec̦e̦ secunde, înainte să revin la
senzațiile mele „reale" dureri și mâncărimi.

*„Ce s-a întâmplat?!" m-am gândit. A fost senzația cea mai incredibilă pe care am trăit-o vreodată! **A fost** atât de frumos și de plăcut. Trebuia să mă întorc la ea! În restul orei, am scanat cu furie, dar fără succes. M-am dus la culcare **în acea** noapte cu un sentiment copleșitor de pace și bucurie. A fost o halucinație? Oare l-am simțit pe Dumnezeu? Orice ar fi fost, îmi doream mai mult.*

Dornic să înțeleagă mai mult despre experiența cu „râurile de energie", Joe s-a înscis la o întâlnire individuală cu profesorul de meditație, a doua 7i. Joe i-a povestit profesorului despre experiența lui fericită și cât de frustrat era că nu putea să o simtă din nou. Profesorul a zâmbit și i-a explicat că mulți oameni meditează de ani de zile și nu au această experiență.

*L-am întrebat: „L-am **simțit** pe Dumnezeu?" El a zâmbit și a spus: „Unii oameni L-ar putea numi Dumnezeu." A continuat, explicându-mi că am accesat ființa mea esențială, aflată sub nivelul minții mele. Buddha ne-a învățat că noi nu suntem corpurile noastre și, de asemenea, **nu** suntem mințile noastre. „Fii observatorul minții tale" [a spus Buddha].*

Maestrul a continuat și i-a explicat lui Joe

că, atunci când mintea etichetează ceva ca fiind „bun' > începe să tânjească după acel lucru. C.a răspuns, fiinţ[3] noastră profundă creează, pentru noi, experienţe car^ implică „dorinţe". Când mintea etichetează ceva ca f'

¡nd „rău" minţile noastre încearcă să-l evite. Ca

răc. implică „evitarea«! PnÎ Care

]°d bunăˆmeaTT '*
¡ar fiinţa lui profundă i-a
această experienţă: aceea de a „tânji" după această experienţa de fericire. Maestrul şi-a încheiat explicaţia cu sugestia de a nu judeca sau eticheta nicio experienţă, ci pur şi simplu de a o experimenta şi a trece apoi mai departe. în ciuda acestui sfat înţelept, lui Joe i-a fost foarte greu să nu vrea să aibă acel sentiment din nou. Aşa cum spune el: „Cum poţi să nu tânjeşti după Dumnezeu?" Joe descrie acum meditaţia din centrul budist ca evenimentul cel mai dificil şi transformator pe care l-a trăit vreodată:

Acum îmi dau seama că toată furia şi mânia pe care le simţeam [la centru] era furia mea faţă de ***Dumnezeu.*** *[...] încă de când îmi amintesc, am* ***privit*** *viaţa ca pe o experienţă pe care trebuie să o înduri. Deşi am avut* ***multe*** *bucurii* ***şi*** *am apreciat aspectele pozitive ale vieţii, concentrarea mea a fost întotdeauna pe „jumătatea goală a paharului". Prin concentrarea pe negativ, am* ***redus*** *pozitivul.* ***Acum cred*** *că această atitudine s-a format la o vârstă fragedă,* ***când*** *am fost învăţat* ***că sunt*** *separat de* ***Dumnezeu. Acum*** *îmi dau seama ca, daca Dumnezeu este „alfa şi omega", atunci*

El ***tre*** *[u.esa]™ includă. E imposibil să fiu separat de Dumnezeu –* ***decât, Poate, în*** *mintea mea.*

Re.ragereain^lde^^-X

Joe să se elibereze pe deplin de teţe, ruşine'şi furie despre care şi-a dat seama că 1$ avea încă de când s-a simţit respins de Dumnezeu, în copilărie. în plus, Joe crede că a simţit energia divină care este în interiorul nostru al tuturor, când a experimentat aceste râuri de energie timp de zece secunde, în timpul meditaţiei. în cele din urmă, îndrumările maestrului budist l-a făcut pe Joe să creadă că poate juca un rol important în a determins dacă evenimentele vieţii sunt etichetate ca fiind „plăcute" sau „neplăcute": ***Acum cred că*** **Dumnezeu** ***ne-a dat liberul arbitru pentru a ne crea viaţa şi lumea aşa*** **cum ne** ***dorim. [...] Dacă te concentrezi pe negativ, asta vei vedea, în ciuda lucrurilor pozitive care se întâmplă*** **în** ***jurul tău. Dacă*** **te** ***concentrezi asupra aspectelor pozitive, pozitivul va predomina, chiar dacă întâmplările negative obişnuite din viaţă vor avea loc în continuare. [...]*** **Am** ***ajuns să înţeleg că am control asupra a tot*** **ce** ***se întâmplă în viaţă, prin atitudinea şi gândurile mele. Noi creăm totul. Nu există nici*** **un lucru** ***cu adevărat solid – totul este energie care vibrează*** **într-un** ***solid. Şi gândurile tale creează totul. Deci,*** **noi suntem** ***reality-show-ul lui Dumnezeu! [râde]*** **Cu alte cuvinte, Joe consideră că gândurile sunt o vibraţie energetică, iar această vibraţie influenţează totul în jur – chiar şi celulele fizice. De exemplu, atunci când l-am întrebat care crede el că este cauza principală a vindecării sale, mi-a**

răspuns imediat: „Schimbe- rea mea de atitudine.“ Când l-am întrebat care ar fi p‟' tutfi cauza cancerului lui, el mi-a răspuns fără ezitare: L-om creat prin *gândurile mele – prin negativitat‟ mea* despre *viață* în *general. Simțeam că viața mea n‟ are rost... Cred că mintea mea a continuat să-mi Oi'*

cundă prezența lui Dumnezeu oestp tnt* m • i fn *mine...* Acum *văd viața ca pe o experiență penare tre „u,e sa* o *ţralm,*cr pah„ru| me„ este „tat de plin, „'a, se *revărsă.*Invoţ sa elimin trecutul ,i sa ₑₓp“ enţele cure m-uu „dus în momentul pretent. Nu *mi mai* simt separat de Dumnezeu. *Il văd pe* Dumnezeu oriunde *mă uit. Il vad pe Dumnezeu* în toţi *cei pe care-i* întâlnesc. ¡1 *văd pe Dumnezeu în oglindă.

De la acea meditaţie transformatoare, Joe s-a concentrat pe eliminarea oricărui sentiment de furie şi de pesimism din trecutul său şi pe acceptarea aspectului pozitiv al tuturor evenimentelor pe care le întâlneşte în prezent – în timp ce se bucură încă de şedinţele săptămânale de Reiki şi de călătorii, ori de câte ori strânge suficiente zile de concediu. Face în continuare o scanare cu emisie pozitronică la fiecare şase luni şi până în prezent, toate au arătat că tumorile fie au scăzut uşor, fie au au rămas la fel. Deşi tumorile nu au dispărut complet, ele nu i-au creat nicio problemă de la momentul diagnosticului, care a fost cu peste 5 ani în urmă.

Medicul oncolog al lui Joe recunoaşte că este complet uimit de faptul că forma agresivă de cancer a lui Joe nu se comportă aşa cum „ar trebui”, iar el l-a încurajat pe Joe să continue să facă „ceea ce face . Între timp, chirurgul care i-a spus lui Joe că va muri într-un an dacă nu urmează tratamentul medical convenţional da Pur ₛₜ simplu din cap, total nedumerit, ori de cate om °ede că vine la spital pentru scanări. Joe escri său mod de viată în aceste intervale de şase luni.

***Cred** că,**în cele din** urmă. o să °m decis că nu **sunt** pregătit înca. Aşa ca, d f*

când fac o scanare şi văd că situaţia este bună, îmi ***planif*** *fie o altă călătorie. Asta mă ţine în viaţă. Cred că atunci când nu o să mai am locuri pe care să-mi doresc să l„ văd, atunci poate lucrurile se vor schimba, [râde]*

Când Joe mi-a spus asta la finalul interviului nostru, i-am spus în glumă că, probabil, va muri de cancer aşa cum prezice el, dar nu înainte de a împlini 88 de ani.

*& ***

Joe este unul dintre cei mai amuzanţi şi mai deschişi oameni pe care i-am întâlnit vreodată. De aceea este greu pentru mine să mi-l imaginez ca fiind persoana pesimistă, epuizată, care spune că a fost înainte de diagnosticul de cancer. Indiferent de opiniile cuiva cu privire la religie, fumat sau homosexualitate, imaginea de ansamblu rămâne că o persoană cu cancer pulmonar stadiul 4 a găsit o modalitate de a se vindeca fără tratamentele oferite de medicina convenţională – şi acesta este un caz care merită investigat.

Eliberarea «no„ *KEMISIE* „ *TOTALĂ* sau, s " prima(e corp-neime-spirit nu este o sarcmtt UŞ01rU ■» nU suntern întotdeauna conştienţi de emoţiile de can ţăm sau dc unde au venit ele. Cu toate acestea, dacă acest ca care ne agă- • * , ,. . •-acă acest ca pitol te-a inspirat sa faci curăţenie în bagajul emoţional din trecut, pentru a-ţi stimula sistemul imunitar şi a-ţi amplifica fericirea, iată câteva sugestii pentru a începe:

1. **Ţine un jurnal al gândurilor.** Aceasta este o activitate populară în terapia cognitiv-comportamentală (CBT). un tip de psihoterapie care te forţează să priveşti mai atent gândurile tale şi reacţiile emoţionale ulterioare. Pentru a începe un jurnal al gândurilor, rezervă-ţi ceva timp la prânz şi. de asemenea. seara la culcare, timp de două săptămâni, pentru a scrie toate evenimentele emoţionale din ziua ta. atât pozitive, cât şi negative. Apoi, încearcă să scrii la ce te gândeai *chiar înainte* de a simţi acea emoţie.

în CBT, ideea că gândurile noastre ne fac să ne simţim fericiţi sau trişti, dar mulţi dintre noi nu suntem conştienţi care sunt gândurile noastre. De exemplu, persoanele care suferă de depresie, atunci când ţin un jurnal al gândurilor, sunt adesea surprinse să afle că gândurile lor cele mai obişnuite sunt: ..Nu fac nimic bine“ sau „Lumea este un loc periculos“. în acest Moment, găsirea unui bun terapeut CBT cu care să lucrezi sau. ‘cl puţin, ţinerea unui jurnal CBT te poate ajuta să te eliberezi de credinţele fundamentale care nu te mai servesc.

2. Fă o listă cu momentele emoţionante, istm josi «ntr-o Seară şi scrie toate momentele emoţionale din tre<ru Yu

ca, ,inegative, mergândia-« dl lcrminat, analizează lista şi anunteşte-ţi e «mplct posibil (avertisment: s-ar putea să a, nevote de setve ţele). Apoi. când ai terminat, fa o ceremonie de incinerare, care să arzi lista şi, astfel, să te eliberezi

mental de toate e^o. ţiile suprimate lăsate în urmă de acele evenimente.

3. **Practică iertarea zi cu zi.** Când te trezeşti în fiecare 4 mineaţă. gândeşte-te la cineva din trecut sau din prezent pe car„ să-l ierţi, chiar dacă este pentru eeva minor. Dacă te ajută, p„ţj să scrii numele persoanei în fiecare zi. De asemenea, dacă nu gş. seşti pe nimeni pe care să-l ierţi, iartă-te pur şi simplu pe tine pen- tru orice rău l-ai fi putut face înainte de acest moment prezent.

4. **Fă un curs de management al stresului.** înscrie-te lie la un curs local, fie la unul online de management al stresului, pentru a te concentra asupra acestei deprinderi importante de viaţă timp de 4-8 săptămâni. Un curs popular se numeşte Mind- fulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Reducerea stresului prin conştientizare), care include instrucţiuni de meditaţie în cadrul conţinutului tradiţional de management al stresului.

5. **Consultă un vindecător sau terapeut.** Dacă există în zona în care locuieşti, găseşte un bioenergetician sau un psi- hoterapeut calificat, la care să te poţi duce pentru cel puţin o perioadă scurtă de timp, cu scopul de a te elibera intenţionat de orice emoţii suprimate din trecut. Metodele specifice de vindecare prin energie care se specializează în a face acest lucru includ chineziologia energetică şi sistemul BodyTalk.

6. **încearcă hipnoza sau E.MDR.** Pentru a elibera enwt[1]' ile din subconştient din corpurile tale, de care nu-ţi poţi amin[11] conştient (de exemplu, un accident din copilărie sau traume)' s-ar putea să fie necesar să foloseşti metode cum ar fi hip'[i0Z•1] sau EMDR (o formă de hipnoză, acronim pentru „Eye M°[vC] ment Desensitization and Reprocessing"). Poate va trebui să[ie] duci în oraşul cel mai apropiat pentru a găsi un medic calif'[031]' [dar]

merita, dacă te pod elibera de o memerie emo,io",l$_5$ *$_{carc}$ „$_{0\ ai}$ fost conştient, dar care Îţi afecta, ^ $_s$

Mesajul principal al acestui capitol nu este că nu ar tre $_{bu}$i *niciodată* să simţim frică, furie, durere, stres etc ci mai **degrabă,** că ar trebui să încercăm să nu simţim nicio emoţie

- fie că este pozitivă sau negativă pentru prea mult timp. Supravieţuitorii pe care îi studiez şi care au trăit o remisie totală cred că emoţiile ar trebui să curgă prin corp ca nişte valuri care se sparg la ţărm – vin şi pleacă. Toţi ne simţim trişti, temători sau nervoşi în diferite momente din vieţile noastre şi. de multe ori, aceste emoţii sunt foarte potrivite în situaţia dată. Ceea ce Joe şi ceilalţi supravieţuitori şi vindecători pe care-i studiez sugerează este că nu trebuie să îngropăm aceste sentimente în interior, deoarece acest lucru poate avea un impact negativ asupra corpului fizic, mai ales asupra sistemului imunitar.

Emoţiile sunt un aspect fundamental al vieţii noastre

- ele reprezintă o parte importantă a ceea ce ne face umani. Potrivit supravieţuitorilor, vindecătorilor şi studiilor din acest capitol, scopul nu este acela de a ne forţa să ne simţim 100% fericiţi tot timpul, ci de a le permite tuturor tipurilor de emoţii
- pozitive sau negative – să circule prin şi afară din noi. astfel 'ncât nimic din trecut să nu fie preluat în prezent şi fiecare moment să poată fi o ocazie pentru o nouă experienţă emoţionala.

Capitolul 6
AMPLIFICAREA EMOŢIILOR POZITIVE

„ScopuC vieţii noastre este să fim fericiţi. Al 14-lea Dalai Lama*

Secretul unei vieţi mai bune poate fi un simplu cu- vânt: *fericire*. Când suntem fericiţi şi iubitori, corpurile noastre fizice sunt inundate de celulele sistemului imuni- tar care luptă împotriva cancerului, vieţile noastre emoţionale sunt eliberate de stres şi de griji, iar relaţiile noastre sociale şi de muncă se îmbunătăţesc.

Supravieţuitorii pe care-i studiez lucrează cu hotărâre pentru a găsi modalităţi de a-şi mări capacitatea de a iubi, dea simţi bucurie şi fericire în momentul prezent.

În acest capitol, veţi descoperi ce sunt emoţiile pozitive şi modul în care vă afectează sistemul imunitar. Apoi, vom explora două concepte importante cu privire la amplificai emoţiilor pozitive, înainte de a ne adânci în povestea de vindecare completă a unei paciente cu cancer stadiul 4. care» considerat că fericirea ei zilnică este medicamentul cel n[13ı important. în cele din unnă, vă voi oferi o reţetă simplă pen[10] fericire, bazată pe ceea ce am învăţat de la oamenii cu care în crez. şi care vă va aduce mai multă bucurie şi fericire în v[ı3ı«1] voastră de zi cu zi.

Ce sunt emoţiile pozitive?

Emoţiile pozitive pot «EMISIE DE AIR care supravieţuitorii a, *o»* *.cance?'"i » •?**** « le «*bnic buc"ne Şl iubire. Fericire. şi bucuria suni cu™, asupra a rora majoritatea oamenilor pot cădea de acord, dar cuvântul *iu hire* este folosit atât de des în limba engleză. încât este nevoie de o definiţie. În această carte, voi discuta despre trei tipuri de iubire: primul tip, care este tipul discutat în acest capitol, este sentimentul pe care îl ai atunci când te iubeşti pe tine. viaţa ta şi pe alţii. Este un sentiment de iubire care vine din interior şi pe care îl proiectezi apoi în afară, asupra vieţii tale.

AI doilea tip de iubire este iubirea pe care o *primeşti* de la alţii – este, de asemenea, numită „suport social". Am separat în mod intenţionat aceste două tipuri de iubire – ceea ce îţi *dăruieşti* ţie însuţi şi celorlalţi, faţă de ceea ce *primeşti* – întrucât subiecţii cercetărilor mele au vorbit despre ele ca despre două acţiuni distincte şi, de asemenea, pentru că nu toată lumea excelează la ambele.

în cele din urmă, al treilea tip de iubire, discutat în Capitolul 8, este un tip iubire necondiţionată şi spirituală, care nu presupune nicio separare – nu există „tu" sau „eu." Acest capitol se axează pe primul tip de iubire, care este iubirea/fericirea/bucuria pe care o creezi în propria viaţă şi pe care apoi o extinzi spre ceilalţi.

Una dintre supravieţuitoarele care s-a concentrat electiv Pe acest prim tip de iubire a fost Efrat Livny. Etrat a fost diagnosticată cu cancer ovarian stadiul 3C la vârsta e e am, in mod ironic, la numai patru ani dupa ce

foarte stresantă, pentru a se bucura mai mu . fo'osit o mare varietate de tratamente, at^c0»^ emoţiilor tentative, pentru a se trata de cancer, amplificarea em pozitive a fost, pentru ea. una dintre cele mai

importante măs^ pe care le-a luat:

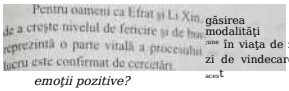
încă din primele etape ale experienţei mele cu cance^ mi-a fost dar că nu voi declara luptă împotriva lui, ,.; ^ degrabă voi găsi modalităţi de a accepta şi a mă acomoda c„ acest capitol nou şi neaşteptat din viata mea. Ştiam că, perttn, a face asta, ce! mai important lucru de care aveam nevoie er„ să găsesc recunoştinţă, bucurie şi veselie în viaţa mea – ori,.g, de des şi oricât de mult puteam. Chimioterapia a prezentat „ provocare foarte mare pentru mine. Am simţit frica şi rezi„. ten[a acumulându-se în mine. În timp ce mă pregăteam pentru primul meu tratament. Cumva. în mijlocul tuturor evenimentelor. m-am gândit că perechea potrivită de pantofi mă va ajuta. Deci, mi-am luat o pereche de pantofi violet, cu locuri înalte M-au făcut să zâmbesc când am intrai încăperea aceea... Aceste lucruri – bucuria, veselia, bunătatea şi recunoştinţa au devenit adevăratele mele medicamente.

Efrat a scăpat de cancer de peste 12 de ani şi se asigură şi acum că bucuria, iubirea şi fericirea fac parte din regimul ei zilnic de întreţinere a sănătăţii. La fel ca Efrat, mulţi dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat au vorbit şi ei despre importanţa amplificării emoţiilor pozitive, pentru a ajuta organismul să se vindece. Un astfel de vindecător este un profesor meditaţie şi acupuncturist din China pe nume Li Xin, care 1< face pacienţilor săi cu cancer următoarele recomandări:

[Pacienţii cu cancer] ar trebui să acorde atenţie nu^' tamentidui. ci îmbunătăţirii vieţii lor normale. Când seini" ' ' asta, atunci totul se va schimba... Chiar dacă fac chimii>te& pie sau radiaţii şi sunt foarte bolnavi, ar trebui să se ^tra ^ iască să-şi facă timp să iasă în natură şi să mediteze sa" facă Qi Gong – ce\>a ce este cu adevărat dătător de viaţă-

REMISIE TOTALĂ

Ce se întâmplă cu corpul nostru atunci când avem


Pentru oameni ca Eifrat şi Li Xin,
de a creşte nivelul de fericire şi de bu
reprezintă o parte vitală a procesului
lucru este confirmat de cercetări.

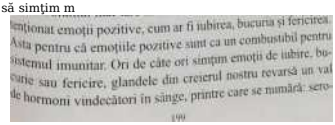
găsirea unor modalităţi în viaţa de zi cu zi de vindecare. Şi acest

emoţii pozitive?

Există o conexiune imediată şi foarte puternică între minte şi corp. Credinţele adânc înrădăcinate ne fac să simţim emoţii – frică, stres, bucurie etc. care creează explozii instantanee de hormoni în creierul nostru. Aceşti hormoni comandă apoi trupului ce să facă. Aşa că, atunci când simţim teamă sau stres, hormonii noştri spun celulelor corpului nostru să lupte sau să fugă. Atunci când avem sentimente de bucurie sau de iubire. hormonii noştri spun celulelor corpului să repare celulele afectate, să digere alimentele şi să vindece infecţiile. Aşa cum am aliat din ultimul capitol, aceste două moduri *se exclud reciproc* – corpurile noastre fie luptă, fie se ocupă de vindecare, nu de ambele odată. Deci, pentru a activa modul de vindecare al corpului nostru, trebuie să dezactivăm mai întâi modul de luptă-sau-fugi, iar o metodă puternică pentru a face acest lucru este să ne eliberăm de emoţiile suprimate din trecut.

Imediat ce ieşim din modul luptă-sau-fugi. organismul începe în mod natural să repare celulele şi să se vindece. Cu

•oate acestea, putem „amplifica" această vindecare – la fel cum arn da volumul mai tare la un radio – încercând să simțim m


menționat emoții pozitive, cum ar fi iubirea, bucuria și fericirea. Asta pentru că emoțiile pozitive sunt ca un combustibil pentru sistemul imunitar. Ori de câte ori simțim emoții de iubire, bucurie sau fericire, glandele din creierul nostru revarsă un val de hormoni vindecători în sânge, printre care se numără: sero-

REMISIE
TOTALĂ

tonina, rclaxina. oxitocina. dopamina şi endortmelc' \
hormoni comunică instantaneu cu toate celulele din
cor^, nostru, spunându-le să acţioneze în diferite
moduri, cum ar fi.

- Să scadă tensiunea arterială, ritmul cardiac şi ni$_{v_{u}}$ă$_{U}$| de cortizol (hormonul stresului);
- Să îmbunătăţească circulaţia sanguină;
- Să facă respiraţia mai profundă, ceea ce aduce mai mult oxigen la fiecare celulă;
- Să digere hrana mai lent, ceea ce ajută la absorbţia mai multor substanţe nutritive;
- Să amplifice activitatea celulelor albe şi roşii din sânge (care ajută sistemul imunitar);
- Să amplifice activitatea celulelor Natural Killer (care ajută sistemul imunitar să lupte împotriva cancerului):
- Să elimine orice infecţie din organism:
- Să scaneze corpul de cancer şi să elimine celulele canceroase, atunci când sunt detectate;

Toate aceste schimbări fizice uimitoare au fost documentate în studii clinice[1'18] în care cercetătorii testează imunitatea oamenilor după ce vizionează o comedie. Motivul pentru care această listă este atât de relevantă pentru pacienţii cu cancer este că s-a dovedit că toate modificările enumerate mai sus îmbunătăţesc în mod semnificativ capacitatea sistemului imunii de a elimina celulele canceroase[1'11]. S-a dovedit chiar că rasei întăreşte în mod semnificativ sistemul imunitar al persoanele care fac chimioterapie[12]. Studii similare au arătat că oanie[11]" care se luptă cu o boală şi au o atitudine în general pozi[11'3] trăiesc semnificativ mai mult decât oamenii care se luptă c[11] boală şi sunt pesimişti[1314]. Cu alte cuvinte, studiu după s-[u]^

0 vindeam™ .pieiiuala $d_{in\ H}$äw.,i $_{pc\ nume\ Muraļi}$ p. care i-am ,nterv,evat-o pem*ţ*ţ*ţ

sănătoase ca[11] au fost afectate şi care trebuie să fie reparate. Şi medicina occidentală este de acord cu faptul că celulele canceroase su^ celule deteriorate – fie de o toxină, de un virus, de o bacten[1]. sau de o mutaţie genetică – însă ea consideră că celulele cai), ceroase nu mai pot fi reparate şi, prin urmare, singura opţj. une este să le omoare. De aceea, aproape toate cercetările din domeniul cancerului din ultimii 100 dc ani au căutat cel m[a]j bun mod de a ucide celulele canceroase, fie prin chimioterapie radiaţii sau chirurgie.

Deocamdată, există foarte puţine cercetări asupra posibilităţii ca celulele canceroase să poată fi transformate *înapoi* în celule sănătoase. Cu toate acestea, cel puţin un studiu recent şi inovator poate dovedi că vindecătorii au dreptate. în acest studiu", pacienţii cu cancer de prostată în stadiu timpuriu care au ales în mod voluntar să nu urmeze imediat un tratament medical au fost împărţiţi aleator în două grupuri. Primul grup a ţinut sub „observaţie" cancerul, ceea ce înseamnă că nu au primit niciun tratament medical, dar, în schimb, au fost monitorizaţi îndeaproape Al doilea grup a încercat o schemă de tratament alternativ, care a inclus o dietă bogată în legume, sport zilnic şi practici emoţionale concepute pentru a se elibera de stres şi a creşte nivelul de fericire. Dacă v-aţi îngrijorat, trebuie să ştiţi că ambele grup[uri] au fost monitorizate îndeaproape, astfel încât orice persoană al cărui cancer cunoştea o intensificare bruscă ieşea din studiu imediat şi începea chimioterapia. în grupul de „observaţie , bărbaţi au fost nevoiţi să renunţe şi să înceapă chimioterap[13] deoarece cancerul a manifestat o dezvoltare bruscă.

în grupul de tratament alternativ, nicio persoană n[u] ^ fost pusă în situaţia aceasta – de fapt, markerii lor tumoral[au]

ccâzut În medic cu 4%, în timn *ro* i de „observaţie" au

REMISIE

cresc«/ cu 6% p.[TOTALĂ]ior din *WW* lucru a fost. însă. un studiu de evaluare *0* **ică la bărbaţi ∗ »**

avut anterior o genă a cancerului de prostată activată u " g^a era*dezactivata* – după doar 3 Iun, dc tratament altej- liv. Cu alte cuvinte, aceste studii au arătat că. prin participarea ,a programul alternativ – care a inclus amplificarea emoţiilor pozitive – pacienţii cu cancer de prostată au fost capabili să dezactiveze genele cancerului *şi* să reducă numărul celulelor canceroase care existau deja în organismul lor. Deşi este încă neclar dacă regimul de tratament alternativ a ajutat sistemul imunitar al bărbaţilor *să distrugă* celulele canceroase sau să *le transforme înapoi* în celule sănătoase, aceste studii – şi, de fapt, toate studiile prezentate în această secţiune – ne arată că întărirea sistemului imunitar prin diferite măsuri, cum ar fi creşterea emoţiilor pozitive, poate ajuta în mod semnificativ organismul să lupte împotriva cancerului.

Fericirea este ***un*** *obicei*

Când subiecţii cercetărilor mele privind remisia totală au vorbit despre încercarea lor de a simţi mai multă iubire, bucurie Şi fericire, pentru a-şi ajuta corpul să se vindece, au vorbit despre ea ca despre obiceiul de a folosi aţa dentară sau de a tace sport. Ei văd fericirea ca pe un obicei pe care trebuie să-l practici zi de zi pentru a obţine efectele dorite. A^ceas^°j!! importantă, pentru că majoritatea oamenilor m cu ‘ ^ °onsideră că fericirea este ceva cu care ne ,-e suntem blocaţi să percepem fie ..paharul pe: ju vjnde-

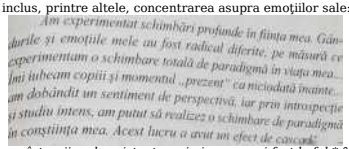
„Paharul pe jumătate gol". [Sufl]a‚‘^“^Ei cred că *toţi* putem °atorii pe care îi studiez nu ar ti de acoro.

experimenta în mod consecvent bucuria în viețile noastre, atâ timp cât practicăm sentimentul de fericire zi de zi.

Pentru cei mai mulți dintre subiecții cercetărilor ^ privind remisia totală, senzația de fericire a fost aproape un [u cru imposibil de creat, imediat după aflarea diagnosticului lo. Cu toate acestea, și-au dat rapid seama că, dacă rămân blocați în frică zi după zi, asta nu le va ajuta sistemul imunitar. Deci |a început, au trebuit să se forțeze să facă lucruri care să nu le pro. ducă teamă, ci bucurie, chiar dacă doar pentru câteva minute De exemplu, unii dintre ei au ales să se uite la un video amu- zant de pe YouTube, să meargă la un curs de yoga după-antiaza sau să sune pe cineva drag. încetul cu încetul, au intensificat în mod intenționat aceste tipuri de activități, până când acel sentiment de fericire le-a umplut tot mai multe minute din zi. Ce au descoperit a fost faptul că. facându-și *intenționat* timp în fiecare zi pentru a face ceva ce le-a adus bucurie, sentimentul de bucurie a început să apară mai repede, iar efectele lui plăcute durau pe tot parcursul zilei. în acest fel, întreprinderea de activități care le-au adus bucurie a fost similară cu administrarea de medicamente pentru durere – îi făcea să se simtă mai bine. într-un mod care era foarte vizibil.

Un supraviețuitor pe care l-am intervievat, care s-a con-l centrat intenționat pe amplificarea emoțiilor pozitive, a fost Allen. Allen avea numai 40 de ani când a fost diagnosticat cu cancer la „cap și gât", stadiul 2, și, deși a fost de acord să îndepărteze chirurgical tumoarea principală din gât, intuiți i spus să nu facă chimioterapia și radioterapia recomandată spre

dezamăgirea medicului său. în schimb, Allen a deci* # se angajeze într-un program intens de autovindecare, caf[n] inclus, printre altele, concentrarea asupra emoţiilor sale:


Am experimentat schimbări profunde în fiinţa mea. Gân-
durile şi emoţiile mele au fost radical diferite, pe măsură ce
experimentam o schimbare totală de paradigmă în viaţa mea...
Îmi iubeam copiii şi momentul „prezent" ca niciodată înainte...
am dobândit un sentiment de perspectivă, iar prin introspecţie
şi studiu intens, am putut să realizez o schimbare de paradigmă
în conştiinţa mea. Acest lucru a avut un efect de cascadă

*pra întregii mele existente – nimic nu a mai fost la fel * °*

Prin faptul că şi-a tăcut intenţionat timp în fiecare zi pentru a aprecia momentul prezent, Allen a început să fie copleşit de emoţii cum ar fi iubirea şi recunoştinţa, care în cele din urmă au devenit atât de puternice, încât toată viaţa lui s-a schimbat în bine. Cu ajutorul altor schimbări (de exemplu, dieta). Allen s-a vindecat. Au trecut cinci ani şi este perfect sănătos.

Carlos Sauer, un vindecător şaman din Brazilia, descrie astfel importanţa de a face din fericire un obicei zilnic:

[...] Arunci o privire nouă la răsăritul de soare sau la o nouă zi şi spui: „Mu ¡(urnesc, Doamne. Mulţumesc. Creatorule. pentru această zi nouă şi minunată. Nu am mai văzut-o niciodată. Este o zi complet nouă! Astăzi va fi o zi mare. Este deja o zi mare. „[...] Singurul luctv pe care îl avem este ziua de azi ~ chiar acum – aşa că încerc să fac tot posibilul pentru a mă bucura de fiecare minut din ziua mea... Sănătatea este strâns legată de fericire. Sănătatea ta este legată de fericirea ta.

La fel ca mulţi alţi vindecători pe care i-am intervievat. Carlos crede că o doză zilnică de fericire este unul dintre cele
[m]i importante „medicamente".

Nu trebuie să fii fericit tot timpul

să vă simțiți fericiți sau
înseamnă să credeți că

Vă rog să rețineți că a vă angaja
Vesseli, minim cinci minute pe zi. nu

trebuie să vă simţiţi *fericiţi toată ziua, m fiecare zi,* pentru ₐ vindeca o boală fizică. Aceasta este o concluzie neferici„ * greşită care a apărut în cadrul mişcării terapeutice minte-ᵥJ' j iar rezultatul este că mulţi pacienţi cu cancer se simt vinₒᵥ] ori de câte ori sunt stresaţi sau speriaţi, deoarece ei ştiu ₑ- aceste emoţii le pot slăbi sistemul imunitar. Vă puteţi imagjl„ₐ presiunea la care sunt supuşi – aceea de a trebui să se fericiţi tot timpul, mai ales atunci când se confruntă cu o boală care le ameninţă viaţa?

La 60 de ani, Janet Jacobscn a fost diagnosticată cu cancer uterin. A fost foarte şocată de diagnosticul ei, pentru că în acel moment se simţea incredibil de fericită, mânca bine şi făcea sport în mod regulat. După câţiva ani în care a combinat medicina complementară cu cea convenţională, inclusiv chi- | rurgie, chimioterapie şi radiaţii, din păcate cancerul a reapărut. Atunci s-a angajat în totalitate faţă de vindecarea ei şi s-a ' cufundat cu toată inima în abordări alternative. Au trecut trei ani de atunci şi Janet a învăţat importanţa de a aduce umorul şi caracterul jucăuş în călătoria ei spre vindecare, mai ales atunci când apar emoţii negative:

*Jocul este un instrument puternic de schimbare, aluno când sunt blocată în tipare negative. Când observ că atitudinea mea cinică apare în prim-plan, mă joc cu ea. l-am dat un nume – „ Cini" – şi ridiculizez lamentările ei. Acest lucru o scoateS*ᴺ *umbră. în lumină. în plinătate şi mă extinde în starea de grafi jucăuşă, de rugăciune. în plus, e pur şi simplu distractiv.*

Janet a descoperit ceea ce au descoperit mulţi alţi supţª vieţuitori care au trăit o remisie totală: că există o linie fină tre cinism şi optimism şi este nevoie doar de puţin efort pe[11*1*1] a comuta între cele două.

%

că"d iii raci un obicei zilnic din ,ᵏ """sT

angajamentul de a se mmţi fericită, cel puţin de două ori pe zi in fiecare zi, indiferent cât de greu i-a fost în timpul călătoriei ei de vindecare. După cum veţi vedea, pentru a se vindeca de cancer, Saranne a folosit, de asemenea, toţi ceilalţi 8 factori-cheie enumeraţi în această carte. Cu toate acestea, amplificarea emoţiilor pozitive a fost, cel puţin în opinia ei. forţa călăuzitoare primară din spatele remisiei radicale pe care a trăit-o.

POVESTEA SARANNEI

1993, Saranne Rothberg avea 29 de ani şi era îndrăgostită de primul ei copil – o fetiţă frumoasă de 2 ani, pe nume Lauriel. Cu toate acestea, în pofida acestei noi bucurii, Saranne se confrunta cu alţi factori de stres în viaţa ei. Mai întâi de toate, să aibă un copil care plânge şi îi solicită întreaga atenţie era un stres suplimentar pentru căsătoria ei deja tensionată, în plus, ambii ei părinţi ei se îmbolnăviseră recent şi, fiind unicul lor copil, Saranne purta povara de a avea grijă de ei. în acest timp, Saranne se confrunta, de asemenea, cu ceea ce medicii ei credeau că este o în e

Şi un divorţ dureros din punct de pe
iar evenimentele nu i-au per

„infecția la sân", care o făcea să se simtă din ce în ce mai rău, în fiecare zi.

În 1996, după ce, timp de 3 ani, a consultat n medici diferiți, Saranne a primit în cele din urmă diagnosticul corect: era o tumoare malignă la sân, nu o infecție. La început, medicii i-au spus că este, probabil, cancer mamar în stadiul 2 și că nu exista nicio implicare evidentă a ganglionilor limfatici, însă testele suplimentare au dezvăluit curând cel mai rău scenariu posibil: era, de fapt, cancer mamar stadiul 4, iar cancerul nu numai că se extinsese la ganglionii limfatici, dar, de asemenea, formase metastaze mici sub aortă, în maxilar și pe coloana vertebrală.

Când Saranne a auzit această veste, a fost absolut îngrozită. Medicul ei i-a spus într-o vineri după-amiază, dar nu a putut să se întâlnească cu noul ei oncolog până luni. Știind că va trebui să se confrunte cu acest diagnostic grav singură, doar cu fetița ei de 5 ani de partea ei, Saranne s-a simțit absolut neputincioasă în fața calvarului ce o aștepta. Apoi, brusc, și-a amintit ceva: Știam *despre viața lui Norman Cousins și de puterea umorului terapeutic – a râsului din perspectivă comică. Și astfel, cu toate că eram șocată și uimită de diagnostic,* fără niciun sistem de *sprijin, pentru că citisem în facultate un fragment din cartea lui Norman Cousins* Anatomia unei boli, *am fugit la magazin și am cumpărat* toate *înregistrările cu comedie de improvizație pe care le aveau.*

Luptându-se cu lacrimile și ținând strâns casetele video, Saranne a plecat acasă la fiica ei. După *ce* i-a dat drumul bonei, a hrănit-o repede pe Lauriel, i'ª

făcut baie şi a băgat-o în pat cât de renon ştiind că nu va putea să-şi ţină în frâu ₙₒarte mult t,mp. De îndată ce a închis usa de la cam fiicei sale, Saranne s-a dus în cealaltă cameră şi ^ ₙᵤ₅it în suspine. Cum se va duce la tratament' Cine o ᵥₒ ajuta? Cum îşi va câştiga existenţa? Cine o va lua oe fiica ei de la şcoală în zilele de tratament? Aceste în trebări îi alergau prin minte, într-o buclă vicioasă. Apoi .. după ceva timp, s-a uitat la grămada de casete video şi |-a văzut pe Eddie Murphy uitându-se la ea.

Mi-am spus: „Uite, a funcţionat în cazul lui Norman Cousins, să vedem dacă va funcţiona şi pentru mine." Şi astfel, l-am pus pe Eddie Murphy şi la început, am plâns isteric. Nu am putut să aud glumele, nu am putut să aud replicile, nu am putut să aud râsul. Dar am tot repetat: „A funcţionat pentru Norman Cousins, poate va funcţiona şi pentru mine." Şi în cele din urmă am început să aud replicile şi am început să râd. Şi apoi am râs isteric. Şi mi-am dat seama că linia dintre comedie şi traumă este atât de fină. Aşa că asta ei Lacrimile de tristeţe şi lacrimile de bucurie au două compoziţii diferite, dar sunt tot lacrimi şi la fel de catarsice!

Această experienţă a făcut-o pe Saranne să înţeleagă că trecerea de la traumă la râs nu este atât de grea cât crezuse – şi că, probabil, Norman Cous.ns descoperise ceva. În timp ce privea filmele, a o ser ᵛᵃt că un hohot mare de râs părea să-i scurtcircui eze toată trauma şi frica. Deci, a rămas treaiă intre g „°apte, uitându-se la toate filmele pe ᵃᶜe. Când fiica ei s-a trezit în dimineaţa următoare ^ ᵗᵃnne ştia clar ce trebuia să facă. Ştia ca e

trebuiau să creeze intenționat un mediu de bucurie ș| veselie, pentru a echilibra toată frica și efectele secup. dare care o așteptau în drumul ei:

l-am spus fiicei mele: „Vom face în așa fel încât să râdem în fiecare zi." Iar ea i-a răspuns: ,,E ca o întâlni re de joacă?" [râde] Și eu i-am zis „Da!" Apoi i-am spus- „Tu vei fi tovarășul meu de veselie." în fiecare zi ne vom face una pe cealaltă să râdem." Și ea a zis: „£ ca un tovarăș de joacă, mami?" Iar eu i-am spus „Da!" Și apoi mi-am dat seama – adevărul din gura copiilor. Adică, ce s-a întâmplat? Cum mi-am pierdut tovarășii de joacă? Și de când au încetat aceste întâlniri? De la divorț și mutat, de la incendiul avut, din cauza stresului de a-mi câștiga existența – chiar și stresul de a crește un copil – și de la faptul că părinții mei s-au îmbolnăvit. Toți acești factori de stres au aspirat bucuria și distracția din viața mea. Adică, nu e de mirare că am cancer!

Deci, Saranne i-a cerut fiicei ei să o ajute să facă o listă cu toate lucrurile care le fac să râdă. Sugestiile fiicei ei au indus să scoată sunete amuzante și să se strâmbe, să se îmbrace elegant, să danseze și să spună glume. Saranne a trebuit să se întrerupă din nou, atunci când a auzit înțelepciunea simplă care ieșea din gura fiicei sale. Ca adult, Saranne

pierduse atât de multe dintre plăcerile simple ale vieţii. Acum, confruntată cu cancer mamar stadiul 4, era hotărâtă nu doar să le aducă înapoi în viaţa ei, dar şi să nu le nna' piardă niciodată:

Am făcut angajamentul ca în fiecare zi, de do^ ori pe zi – o dată dimineaţa şi o dată seara – să ne opd^ un minut şi să ne distrăm. Şi ceea ce am realizat a f[pi]

*că era ca mersul la sală – a, rA**
sul, distracţia, bucuria şi jocul cuZât^ ^ mŭi mult în zilele noastre Si în nr f P[petru]ndeau lumea era uimită: *m ome «te koată*
ricftei *[Tratamentul]*îţi „Cide corpu^Tj«",«''v£ Dansaţi prm viaţa *impreunărOamenii aumcepatsăne*
întrebe: „Care este secretul tău? Cum faci asta?"

Când Saranne şi-a revenit după operaţia iniţială şi se pregatea să înceapă chimioterapia pentru prima dată, a hotărât că vrea să organizeze o „petrecere chi mio-comică" pentru ea. Prin urmare, a adus cidru spumos, accesorii de petrecere şi mici aperitive la spital. A vrut să fie la fel de festivă ca o petrecere de aniversare – o adevărată celebrare a vieţii. La început, unii oameni au fost sceptici, chiar ofensaţi. „Ce-i atât de amuzant la cancer?" s-au întrebat. Cu toate acestea, până la sfârşitul tratamentului ei de chimioterapie de şase ore, aproape toată lumea se alăturase distracţiei – medici, asistente, membri de familie, pacienţi şi chiar reprezentanţi farmaceutici. Uitându-se la toate feţele zâmbitoare din jurul ei, de pe scaunul de chimioterapie, şi-a dat seama că această petrecere era la fel de veselă ca orice petrecere pe care ar fi organizat-o la ea acasă. Şi în acel moment, a avut o inspiraţie:

în mijlocul chimioterapiei, ***am*** *realizat care e misiunea mea în viaţă.* ***Mi-a*** *apărut [ntr'e] secundă – trebuia să*

*înființez o °ƒT , ₙ Fundația Comedia Vindecă. Numărul * **Soo-HA-HAHA. Vom** ^ʷᵉᵇ^Xtament **ₛi» «om** tiva comică și speranța ₍ᵢᵢₚₑₚe"cna ajuta pe pacienți – Ş< Pᵉ lui medical – să descopere că poți redefini această si**t**ᵤ**.** ație medicală, că îți poți reconstrui viața, chiar dacă **t**ₑ afli în mijlocul acestei crize. Poți reconstrui o viață mult mai plină de lucruri bune, precum speranță, **bucuri**e, râs, distracție și joacă.*

Mai târziu în acea seară, în timp ce se odihnea între accesele de vomă din cauza chimioterapiei, Sara- nne a scris detaliile viziunii ei pentru Fundația Comedia Vindecă, stând pe podeaua din baie. Această bucată de hârtie s-a dovedit a fi lumina ei călăuzitoare în următorii doi ani și jumătate, permițându-i să se concentreze pe altceva decât pe tratamentul medical pe care avea să îl suporte.

în următorii câțiva ani de tratament medical occidental intensiv, care a inclus încă două intervenții chirurgicale, 44 de tratamente cu radiații și chimioterapie aproape nonstop, Saranne folosit o varietate de tehnici mentale/emoționale/spirituale pentru a putea trece mai ușor prin tot calvarul. Una dintre ele a fost să-și asculte intuiția, care i-a spus să elimine toate sursele de ură și de furie din viața ei, să se elibereze de emoțiile suprimate din

trecutul ei şi astfel, Saranne a început să-şi petreacă din ce în ce mai puţin timp cu oamenii care simţea că sunt negativi sau, în cuvintele ei, „parazitari“, şi din ce în ce mai mult timp cu oameni care o făceau să râdă şi să se simtă iubită. Spre surprinderea ei, acest lucru a condus rapid la o schimbare foarte uşor de observat: la sfârşitul fiecărei zile se simţea reîncărcată, în loc să fie epuizată. Acest nou val de energie i-a permis să-şi reconstruiască viaţa doar *co* valori pozitive: sănătate, onestitate şi fericire.

Auzind despre cât de mul, saranne îşi viaţa, m,-am aminti, de un comentariu fie „schimbaj de ea

devreme: „Nu e de mirare că am cancer" Prin am Întrebat-o pe Saranne dacă are vreo părerecu pm v,re la ceea ce ,-a cauza, cancerul. Mi-atăspunsimX Cred cd există ji probleme de mediu, bi"ei",eles (consumul mare de zahăr şi de produse cu hormoni sd locuieşti m apropierea unei centrale electrice, fumatul etc.), dar în cazul meu şi în alte cazuri pe care le cunosc, problema cea mai mare a fost durerea neprocesatd, traumele şi ura. După ce am început să mă ocup de aceste dezamăgiri, de aceste temeri şi să elimin oamenii toxici din viaţa mea, cancerul şi-a pierdut controlul asupra mea.

După ce a rezolvat relaţiile negative cu alte persoane, Saranne şi-a îndreptat apoi atenţia spre relaţia ei cu Dumnezeu. înainte de diagnostic fusese preocupată foarte puţin de spiritualitate, dar odată ce cancerul a intrat în viaţa ei, Saranne a început în mod activ un dialog cu Dumnezeu:

Am luat-o în sensul că nu aş fi ajuns să am cancer dacă nu trebuia să înţeleg ceva sau să ajut această lume într-un mod în care nu aş putut să o fac până când nu am fost pusă în această situaţie. Şi astfel, în loc să zic „De ce eu?', am spus mereu: „Bine, ascult. Ce ar trebui să învăţ din asta sau ce ar trebui sa-i mvaţ pe ceilalţi din asta? în ce mod călătoria mea de vindecare a cancerului ar trebui să ajute ca lumea sa fie ma bună? Ce împac, ar trebui să am în scaun,d chim oteraple despre care nu aş « ştiut mcodata, daca m-aş fi îmbolnăvit de cancer?'

în acest fel, Saranne s-a simțit puternică dupg diagnosticul ei, în loc să se victimizeze. în loc să se supere pe Dumnezeu, a căutat semne și indicii cu privire la ceea ce trebuia să facă diferit cu viața ei. Tratându-| pe Dumnezeu ca și cum ar fi fost un alt medic, Saranne a încercat pur și simplu să asculte – să asculte *profund* – călăuzirea divină. Când a ascultat în acest fel, răs- punsurile i-au venit, de obicei, destul de clar:

Mi-am dat seama că boala mea era un apel de trezire – că boala și durerea care o însoțesc sunt doar o parte a călătoriei care trebuia să se desfășoare. Așa că, atunci când m-am confruntat cu toate provocările presupuse de sentințe precum: „Ai cancer. Ai mai puțin de cinci ani de viață. Cancerul nu răspunde [la tratament:]" – am putut să mă împotrivesc diagnosticului și să spun: „Cine ești tu să spui asta?! Nu am de gând să te cred! Nu am de gând să înghit asta și să joc această dramă. Am destulă putere și concentrare, suficientă disciplină și un motiv de a trăi, încât voi reuși să trec prin asta cu ajutorul lui Dumnezeu. Și dacă privesc această situație ca un semnal de alarmă care-mi cere să mă concentrez undeva, atunci nu trebuie să mor. Trebuie doar să răspund la apel."

Motivul cel mai puternic al lui Saranne de a trăi era fiica ei de 8 ani, Lauriel. Cu ambii ei părinți decedați acum, nu mai era efectiv nimeni în care Saranne să aibă încredere să-i crească copilul. Datorită lui Lauriel, Saranne a fost dispusă să încerce „nimic și totul' pentru a se face bine, indiferent cât de nebunesc a' fi putut părea, iar atitudinea ei pozitivă și deschisă ¡-³ permis să vadă fiecare sugestie nouă ca pe un motiv să se simtă emoționată și plină de

speranţă, nu ca pe [illegible] care sa o faca sa se simtă copleşită. Deci fie că fratele unu, pr.eten cunoştea un vindecător, un hiul cuiva era acupuncturist sau un vecin făcea un fel de fiertură specială pe bază de plante, Saranne încerci cu entuziasm tot ceea ce i se sugera, în speranţa că îsi va „trezi sistemul imunitar". Asta a inclus şi trecerea la o dietă macrobiotîcă, deşi nu a părut să-i influenţeze cancerul foarte mult, astfel încât a încercat pur şi simplu să mănânce o mulţime de legume şi proteine sănătoase, limitând în acelaşi timp zahărul, cerealele rafinate, carnea roşie, cafeaua şi alcoolul. La baza tuturor acestor alegeri a stat credinţa de neclintit că, în cele din urmă, una dintre ele va funcţiona:

Cred că a fost şi credinţa că acest cancer ar putea dispărea în orice minut. [...] După ce am început să cercetez şi să caut alte persoane care au avut o remisie spontană sau au trăit un miracol, am realizat că acest lucru nu este atât de neobişnuit. Doar că nu atât de neobişnuit! Şi de ce noi? De ce am primit această binecuvântare [remisia totală]? Ce am înţeles este că trebuie să ascult ca să aud. Am ascultat ca să aud această binecuvântare. O aud! Am auzit: „Du-te la ace st doctor." Am auzit: „la acest tratament." Ascult ca să mă asigur că injectez bucurie şi recunoştinţă totală în fiecare moment. Cred că ascultarea e foarte Importantă. Cred că noi nu ascultăm. Suntem atât de bombardaţi de stimuli, meat nu ne facem timp pentru a asculta ce ne spun trupuri e noastre. Şi eu ascult. Il aud.

În acest punct al călătoriei de vinde^J? de nei, cei mai mulţi oameni ar fi fost frustraţi ^

P'°gres cu care se confrunta. De aproape într-un ciclu constant de chirurgie, chimioterapie, radia- ţii şi orice tratament alternativ care i se propunea şi t₀. tuşi, cancerul continua să apară la fiecare pas. Cu toate acestea, datorită angajamentului Sarannei de a găsi cel puţin un motiv de bucurie în fiecare zi, a putut să rămână pozitivă şi plină de speranţa că lucrurile se pot îndrepta în orice moment. Şi apoi, într-o zi, s-a întâmplat.

Dupa 3 intervenţii chirurgicale, 44 de tratamente cu radiaţii şi 7 scheme diferite de chimioterapie pe parcursul a trei ani, Saranne era ocupată cu pregătirile pentru a patra operaţie, care îi putea pune viaţa în pericol, când telefonul ei a început să sune. Aparent, medicul lui Dalai Lama – un om pe nume Yeshi Dhonden – fusese prezentat în acea noapte la emisiunea *Dateline. Se* vorbise despre tratamentul său tibetan, pe bază de plante, pentru pacienţii cu cancer în stadii avansate. Deşi Saranne nu văzuse emisiunea, mulţi dintre prietenii ei au văzut-o şi toţi au sunat-o să-i spună că pur şl simplu *trebuia* să se ducă la el.

Aşa cum vă puteţi imagina, aproape toată lumea care a vizionat emisiunea în seara aceea încerca să facă o programare la Dr. Dhonden, astfel încât Saranne a fost una dintre sutele, dacă nu miile, de persoane care au fost adăugate pe lista lui de aşteptare. Cu toate acestea, cu optimismul care o călăuzea permanent, Saranne a decis să întrebe pe absolut toată lumea pe care o întâlnea dacă ar putea să o ajute într-un fel să ajungă la medicul lui Dalai Lama. Oriunde se ducea, pe toată lumea cu care vorbea, ea întreba dacă au vreo legătură cu Dr. Dhonden. După câteva luni, în timp ce vorbea *co* un străin despre un eveniment viitor al Fundaţiei Co

media Vindecă, persistenta pozitivă a • cele din urmă roade. Această persoană cu oamenii din personalul Dr. Dhonden şi „ oS*. *facă o* programare Sarannei. Asta se întâmpla cu doa câteva zile înainte de a patra operaţie:

Mi s-a spus să aduc urină, sd postesc, sd merg la New York şi să mă întâlnesc cu doctorul lui Dalai Lama. El nu avea fişa mea medicală; nu avea rezultatele analizelor mele. Am stat unul lângă celălalt. Mi-a simţit pulsul. Şi s-a strâmbat, foarte confuz. Şi apoi a râs. Şi am râs din nou. Şi apoi s-a strâmbat din nou şi s-a uitat la mine şi, prin interpret, mi-a spus: „Tu eşti FOARTE bine." Aveam cancer stadiul 4, pe care nimeni nu-l putea vindeca şi el îmi spunea că sunt foarte bine! [râde] Şi l-am privit în ochi şi i-am spus: „Ştiu." Şi el îmi zice din nou: „Tu eşti foarte, foarte bine!" Şi i-am spus: „Ştiu!" [râde]

Saranne a fost încurajată de declaraţia acestui vindecător, pentru că era adevărat: Saranne se simţea bine. Era mai fericită decât oricând, deoarece în fiecare zi făcea din fericire şi bucurie prioritatea ei numărul unu. După această scurtă interacţiune, Dr. Dhonden a început să arate spre diferite locuri de pe corpul Sarannei, în tăcere completă. Veneraţia Sarannei a început să se amplifice în timp ce-l privea: cu o acurateţe incredibilă, arăta fiecare loc de pe corpul ei unde fie avusese cancer în trecut, fie avea cancer în prezent. El putea sa vadă ceea ce scanerele nu puteau, mi-a spus Saranne, şi a sperat imediat că acest om ar putea să o ajute.

Apoi s-a strâmbat din nou şi o spus. »

vechi." Si eu i-am spus: „Ştiu." *Apoi a răbdare?*" Şi am râs atât de tare şi ham spus, to p

interpret: „Dr. Dhonden, dacă aş putea avea răbdare, probabil că nu aş avea cancer acum. [râde] Apoi o spus: „Ierburile tibetane nu funcţionează aşa

cum f$_{unc}$. ţionează medicina occidentală. Trebuie să ai răbdare şi să laşi plantele să se adune în sistemul tău. Medicina occidentală intervine foarte rapid şi distruge celulele. Medicina orientală susţine sistemul şi creează energie în sistemul imunitar. Şi apoi sistemul imunitar luptă cu propria ta perturbare."

În mod curios, Yeshi Dhonden nu a numit nicio clipă boala Sarannei „cancer", ci mai degrabă doar o „perturbare" în corpul ei. În acel moment, Saranne era nerăbdătoare să înceapă să ia plantele, aşa că l-a întrebat cât va dura până la vindecare. El i-a spus că, deşi simptomele de cancer ar trebui să dispară în aproximativ o lună, scanările nu vor arăta, probabil, o reducere a cancerului decât după vreo trei luni. Încântată de posibilitatea de a scăpa de cancer, singura problemă a Sarannei era costul. Spre surprinderea ei, însă, în timp ce chimioterapia costase aproximativ 1.200 dolari/zi, ierburile costau doar 1 dolar/zi:

Aşadar, m-a întrebat dacă voi lua ierburile lui. Şi i-am spus: „Domnule, dacă mi-ai cere să stau goală pe Statuia Libertăţii chiar acum şi să cânt «Dumnezeu să binecuvânteze America», aş face-o!" [râde] El a râs, iar apoi mi-a spus: „Nu. Trebuie doar să luaţi ierburile mele." [râde] Deci, am început să iau plantele, iar în 3^ de ore simptomele cele mai importante au început să se risipească. El îmi spusese că va dura aproximativ o lună!

Prin experienţa ei, Saranne şi-a dezvoltat pi"^{o} pria listă cuprinzătoare de 26 de simptome subtile *care* au apărut în corpul ei ori de câte ori s$_{e}$ h , $_{ca}$ncerul. Chiar dacă doctorii ei occidentali *lu l* „¡do explicaţie pentru această listă „eob,s"„«ă de $_{sw}$ptome, Saranne a început să aibă

incederein ce« ₍₀ însemnau ele pentru corpul ei. Uimitor, după doar ₃ ₂ile de administrare a ierburilor doctorului Dhonden trei dintre simptomele ei majore au dispărut: oboseala extremă, senzaţia de arsură pe buze şi mâncărimea/ arsura internă în zona în care se afla cancerul.

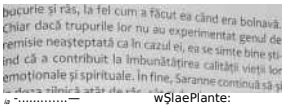
Această îmbunătăţire mai rapidă decât se estimase i-a dat Sarannei curajul de care avea nevoie pentru a amâna a patra intervenţie chirurgicală şi pentru a le spună doctorilor ei occidentali că vrea doar să ia plantele şi să fie monitorizată îndeaproape. Cu multă rezistenţă, i-au respectat cererea şi au scanat-o trei săptămâni mai târziu. Scanarea a arătat că rata de creştere a tumorii scăzuse; cu toate acestea, tot era în creştere. Încercând să se concentreze pe faptul că, cel puţin, tumoarea creştea mai încet, Saranne a cerut să continue cu plantele. Scanarea de după 6 săptămâni a arătat, spre surprinderea tuturor, că tumoarea s-a oprit din creştere – era acolo, dar stagnantă. Saranne dezvoltase deja propria teorie despre motivul pentru care plantele au funcţionat:

Ceea ce plantele au făcut a fost să-mi trezească sistemul imunitar, iar apoi corpul a luptat cu tumoarea. [-] Tratamentul medical occidental a şocat cancerulşi ’-ª ***uimit,*** *dar apoi, când corpul meu şi-a reveni ¹ .*
Şf uimire, cancerul s-a întors cu o sete ᵉ .
mai mare. Nu l-au vindecat. *[...]* Anterior,
occident^ *ml-au* explici c» *,umoare,* se dezvolt».
iar sistemul meu imunitar cedează. Şi asta pentru cq sistemul meu imunitar funcţiona defectuos din start,

deoarece cancerul luase avânt. Şi apoi, odată ce [sistemul imunitar] a fost suprimat de toate tipurile diferite de chimioterapie, cancerul nu era deranjat de nimic, iar starea sistemului meu imunitar doar se înrăutăţea. Când am începeut să iau plantele, sistemul imunitar s-a trezit. [...] Apoi, în cele din urmă, sistemul meu imunitar s-a supraîncărcat. Deci, ca talerele unei balanţe, sistemul meu imunitar era în creştere, în timp ce cancerul era în declin.

Exact după 3 luni, potrivit predicţiei Dr. Dhonden, scanarea lui Saranne a arătat că tumorile ei au început să se micşoreze. Saranne a fost copleşită de bucurie – momentul care crezuse întotdeauna că va veni se întâmpla, în sfârşit. în următoarele 15 luni, Fundaţia Comedia Vindecă a înflorit, în timp ce sănătatea Sarannei a continuat treptat să se îmbunătăţească. Apoi, în 2001, la 18 luni după începerea tratamentului cu plante, scanările au arătau ceea ce toţi aşteptau – nici urmă de boală! Cu un fior în voce, Saranne îşi aminteşte cuvintele fatidice ale oncologului din acea zi: „NU întrerupe ceea ce faci."

Saranne nu s-a oprit -în niciun fel sau formă. Fiind o persoană care nu are nevoie de mult somn, Saranne îşi foloseşte acum energia ei fără margini, lucrând zi şi noapte la Fundaţia Comedia Vindecă, fundaţie mereu în expansiune. Printre altele, fundaţia aduce comici de renume pentru a-i distra pe pacienţii spitalizaţi, în cadrul multor „Prânzuri amuzante" gratuite. De asemenea, Saranne le recomandă pacienţilor cu cancer cum să-şi redefinească viaţa dintr-o perspectivă plină de 22Q

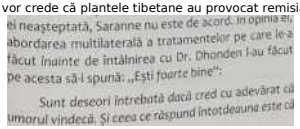

bucurie şi râs, la fel cum a făcut ea când era bolnavă.
Chiar dacă trupurile lor nu au experimentat genul de
remisie neaşteptată ca în cazul ei, ea se simte bine şti-
ind că a contribuit la îmbunătăţirea calităţii vieţii lor
emoţionale şi spirituale. În fine, Saranne continuă să ş

» -.....— wŞlaePlante:

Dacă simt că oricare *dintre* simptomele mele de cancer reapare, mă întâlnesc cu Vestii Dohnden sau îi *scriu, şi el îmi schimbă plantele şi* urmărim să vedem dacă *organismul meu reacţionează – şi, de* obicei, o *(ace. în una sau două situaţii de-a* lungul anilor, când nu am simţit *reducerea simptomelor, el mi-a* schimbat plantele. *Şi astfel, previn reapariţia* cancerului, menţinând funcţionarea *sistemul meu imunitar la* un nivel *foarte înalt.*

în mod interesant, în cei peste 10 de ani de la re- misie, Saranne nu a avut niciodată o gripă, o răceală sau o infecţie gravă – deşi activitatea ei cu Fundaţia Comedia Vindecă o face să stea în apropierea oamenilor bolnavi aproape în fiecare zi. în schimb, ori de câte ori circulă o răceala sau o gripă, corpul ei face febră, de obicei pentru foarte scurt timp, după care nu mai apare niciun simptom. Aşa cum descrie, sistemul ei imunitar pare să se fi trezit şi nu a mai adormit.

Deşi unii oamenii se vor uita la povestea Sarannei şi vor crede că plantele tibetane au provocat remisia


ei neaşteptată, Saranne nu este de acord. In opinia ei,
abordarea multilaterală a tratamentelor pe care le-a
făcut înainte de întâlnirea cu Dr. Dhonden l-au făcut
pe acesta să-i spună: „Eşti *foarte* bine":

Sunt deseori întrebată dacă cred cu adevărat că
umorul vindecă. Şi ceea ce răspund întotdeauna este că

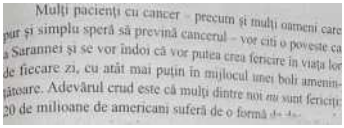
bucuria mi-a vindecat spiritul şi mi-a dat puterea de „ suporta lupta în plan fizic. Am avut la dispoziţie cunoştinţele de viaţă şi învăţăturile şi cercetările lui Norm„ Cousins – am avut ceva pe care să mă bazez în acel prim weekend, care a fost pozitiv, şi am cercetat din ce în ce mai mult puterea minţii asupra corpului şi, mai ales, puterea bucuriei şi a speranţei asupra trupului. Aşadar nu cred că a fost doar un element care m-a ajutat să am o remisie totală şi să mă vindec. Eu cred că, pentru că mintea mea şi spiritul meu au fost atât de puternice, şi [pentru că] am creat un mediu – emoţional, spiritual, medical şi social – atât de plin, de abundent, de sănătos şi de vesel [...], atunci când sistemul meu imunitar s-a trezit [datorită plantelor], restul corpului meu a fost pregătit să-l urmeze.

Astăzi, la mai bine de 13 ani după ce a fost diagnosticată cu cancer mamar stadiul 4, Saranne este sănătoasă, recăsătorită şi încântată să-şi fi trimis recent fiica, pe Lauriel, la facultate.

Povestea Sarannei mă face mereu să zâmbesc – nu doar pentru că este un exemplu frumos de vindecare, dar şi pentru că o cunosc pe Saranne personal şi faptul că citesc despre ea îmi aminteşte de femeia spumoasă, pozitivă şi generoasă care este. Dacă veţi avea vreodată plăcerea de a o întâlni pe Saranne Rothberg, credeţi-mă, şi voi veţi zâmbi.

Povestea Sarannei este exemplul minunat al unei persoane care a folosit medicina convenţională la maxim în timp ce a încorporat şi tehnici compl[e] mentare care i-au întărit mintea, trupul şi spiritul.

ETAPE DE ACŢIUNE


Mulţi pacienţi cu cancer – precum şi mulţi oameni care
pur şi simplu speră să prevină cancerul – vor citi o poveste ca
a Sarannei şi se vor îndoi că vor putea crea fericire în viaţa lor
de fiecare zi, cu atât mai puţin în mijlocul unei boli amenin-
ţătoare. Adevărul crud este că mulţi dintre noi *mi* sunt fericiţi:
20 de milioane de americani suferă de o formă d- d-

«ucpresie.m

fiecare an . Ce e şi mai grav este că multe milioane de oameni nu sunt oficial deprimaţi, dar sunt profund plictisiţi şi nemulţumiţi de viaţa lor. în afară de faptul că dau o stare de inconfort emoţional, aceste stări emoţionale nu fac nimic pentru a ajuta sistemul imunitar în lupta împotriva bolilor.

Vestea bună este că, aşa cum a descoperit Saranne, nu e nevoie de mult efort pentru a aduce un pic de fericire în viaţa ta, chiar şi atunci când te afli în mijlocul unei călătorii traumatizante. Este, însă, nevoie de consecvenţă – cum a fost angajamentul Sa- rannei de a râde zilnic cu fiica ei. La fel cum nu-ţi vei îmbunătăţi starea fizică dacă stai pe canapea, nu-ţi vei amplifica nivelul de fericire dacă nu faci nimic în acest sens. Va trebui să încerci intenţionat să faci în fiecare zi lucruri care ţi-ar putea aduce fericire sau bucurie. Poate ţi se va părea forţat la început, dar dacă vei continua cu angajamentul tău de a crea zilnic fericire, seioto- nina va începe curând să se producă mai repede şi mai uşor.

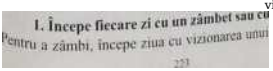
GiihipPtll
—V. ILIIUUU OCl.....JV J/l I

Iată câteva sugestii simple pe care mulţi dintre su îecţii cercetărilor inele privind remisia totală le-au încercat, pentru

N§ înmulţi emoţiile pozitive:

Rețetă pentru veselie

recunoștință.
video preferat


1. Începe fiecare zi cu un zâmbet sau cu
Pentru a zâmbi, începe ziua cu vizionarea unui

pe YouTube. abonează-te la serviciul e-maii „gluma zilei” răsfoieşte un album foto (real sau electronic), care te ta zâmbeşti. Sau. pentru a simţi recunoştinţă, ţine un „Jurnal | recunoştinţei” lângă pat şi în fiecare dimineaţă, înainte de a t da jos din pat, scrie cinci lucruri pentru care eşti recunoscător

2. Monitorizează media. în aceste zile, suntem bonibar' daţi cu un flux constant de informaţii, cele mai multe negaţ şi care induc sentimente de frică. Asigură-te că ori zâmbeşti ori simţi recunoştinţă *înainte* de a citi/a te uita la ştiri în fi' care zi; de asemenea. încearcă să elimini treptat aceste ştiri din preocupările tale – astfel, s-ar putea să observi o schimbare pozitivă în sentimentele tale, în timp ce vei putea în continuare să rămâi la curent cu evenimentele.

3. Examinează modul în care te distrezi. Pe lângă ştiri, analizează emisiunile XV şi filmele pe care le vizionezi. Filmele cu detectivi şi crime misterioase pot fi palpitante, dar ele nu-ţi vor stimula sistemul imunitar aşa cum o face o comedie; în schimb, ele activează adesea o reacţie de stres în organism. Prin urmare. încearcă să adaugi cel puţin un spectacol de comedie la lista ta de divertisment, în fiecare săptămână.

4. Găseşte prieteni amuzanţi. Exact cum ştirile şi evenimentele dramatice pot activa reacţia de stres a corpului. în loc de cea de vindecare, la fel se poate întâmpla cu familia şi prietenii. Deci. la fel cum a făcut Saranne, aruncă o privire atentă la relaţiile tale şi întreabă-te: „Mă simt plin de energie sau epuizat de această persoană?” începe să limitezi timpul petrecut cu oamenii care te epuizează şi petrece mai mult timp cu cei care te energizează.

5. Fii activ. Găseşte activităţi care îţi aduc bucurie şi P® care le poţi introduce în viaţa ta de zi cu zi,

chiar acum-fa câteva exemple: sportul, plimbarea în aer liber, în natură, *P** dinăritul, cântecul, dansul, meditaţia, arta fotografică. gătiti'

conversaţia cu un vechi prieten sau poţi să oferi . doU. să aderi la un cor local, să ici lecţii de ^ W Ca voluntariat etc. la-ţi angajamentul de a face deTi'^ 'Să faci

Dacă eşti unul dintre numeroşii oameni care au pierdut contactul cu ceea ce iţ. aduce bucurie, scoate o bucată de hâr ue şi scrie ultima data cand îţi aminteşti că te-ai simţii fencit chiar dacă a fost cu foarte mult timp în urmă. Apoi exatm neazâ lista şi pune-ţi întrebarea: ..Pe care dintre aceste lucruri vreau să încep să le fac din nou?" Dacă nu le poţi face dintr-un anumit motiv (de exemplu, eşti prea bolnav ca să călătoreşti), încearcă să te gândeşti la o activitate similară, care să-ţi ofere un sentiment similar de fericire. De exemplu, în loc de călătorie, ai putea să încerci un nou restaurant sau eveniment local, în fiecare săptămână.

6. Verifică rezultatele seara. înainte de a merge la culcare în fiecare noapte, întreabă-te: „Am avut cel puţin un moment de fericire azi?" Dacă da. reţine acel moment şi fii recunoscător pentru asta. Dacă nu, recitește sugestia #1 şi încearcă fie să zâmbeşti, fie să te simţi recunoscător, înainte de a merge la culcare.

Dacă eşti supus unui stres cronic, corpul tău nu >e poate vindeca. Dacă, în schimb, te angajezi pentru cel puţin cinci minute de fericire pe zi, îţi vei oferi combustibilul necesar pentru a stimula sistemul imunitar. Şi eu încerc să găsesc momente e tu re, bucurie şi fericire şi te îndemn cu tărie să Iaci

Să te simţi fericit în fiecare zi – chiar şi ^ (a ca

[Cln]ci minute – este la fel de important pentru sa °[r]>[c]e medicament pe care l-ai putea lua vreo

Capitolul 7

CREŞTEREA SPRIJINULUI SOCIAL

„În sărăcie şi aCte necazuri aCe vieţii, prietenii adevăraţi sunt un refugiu sigur.'
Aristotel

Oamenii sunt creaturi sociale de la natură – şi nu mă refer aici doar la faptul că ne place să ne întâlnim şi să discutăm pentru a ne „răcori". Vreau să spun că. la nivel fundamental, oamenii au nevoie unul de celălalt pentru a supravieţui. Acest lucru începe în copilărie – copilul uman este unul dintre mamifere cele mai neajutorate de pe planetă, depinzând în întregime de mama sa pentru supravieţuire şi nu doar pentru luni, ci pentru *ani* de zile. în schimb, un mânz învaţă să meargă în primele cinci minute de viaţă. Oamenii continuă să depindă unii de alţii întreaga viaţă, pentru că adunarea oamenilor în grupuri ne-a îmbunătăţit atât siguranţa personală, cât şi producţia de hrană.

însă sprijinul celorlalţi este, probabil, cel mai important atunci când suntem bolnavi. în mod ideal, atunci când sunten[1] bolnavi, cei dragi ne sunt alături pentru a avea grijă de noi – pentru a ne face o supă fierbinte, a ne acoperi cu o pătură i[1] a-i anunţa pe şefii noştri că nu putem veni la serviciu. Acesta

u0t modalităţile concrete prin care prietenii • când „u ne simţim bine. Cu toate acestea, *REMISIE TOTAE* coperit recent că prezenţa celor drag, ajută corpul în? mul, mai sofislica,. Când sumam dt „ t "ie, da an,malale noaslre de compania, sanlimamul de fii? bat eliberează un val de hormoni puternici în sânge' ceea ce face nu doar să nc simţim mai bine la nivel emoţional dar *te* asemenea, ne întăreşte semnificativ sistemul imumtar-.' Iubirea primită de la alţii, atunci când suntem bolnavi, ajută, de fapt. organismul să se vindece.

De aceea, nu este de mirare că iubirea primită de la ceilalţi numită „suport social" – s-a dovedii a ft unul dintre cei 9 lăctori-cheie ai remisiei totale. Acest capitol va explora importanţa suportului social în profunzime, cu accent pe cele trei aspecte mai importante ale acestui sprijin. (Deşi toţi înţelegem instinctiv importanţa sprijinului, vom analiza, de asemenea, cercetările care susţin asta.) Vom afla apoi dc povestea de vindecare completă a lui Kathryn, o femeie care nu şi-ar fi putut învinge cancerul de ficat avansat fără iubirea şi sprijinul primit de la ceilalţi.

Iubirea primită ajută organismul să se vindece

Practic, toate persoanele cu remisie totală pe care le studiez cred că iubirea primită de la ceilalţi, atunci când au fost bolnave, le-a ajutat, de fapt, trupurile fizice ca să se vindece. Pentru unii, acest lucru a fost o surpriză: nu se aşteptau ca tu birea să aibă un efect tangibil asupra corpului lor. Pentru a n, Siut Priza a venit din *cantitatea* de iubire cu care au tost cop &'îi pe neaşteptate, nu doar de la prietenii apropia[1] _ ^jar Emilie, dar şi de la prieteni de mult pierduţi sau, de la oameni pe care de-abia îi cunoşteau.

O astfel de supravieţuitoare este Nancy McKay, Soţţ

mamă şi preot devotat. Nancy avea 54 de ani când a fost <j„ţ coperit un melanom metastatic în ganglionii ei limfatici, ¡„j medicii i-au spus că mai are doar l-2 ani de trăit. Refuzi să accepte acest prognostic, Nancy a creat în schimb un p|„„) integrativ. care combina chirurgia şi vaccinurile experimentai împotriva cancerului cu rugăciuni şi plante din China. Totuşi Nancy nu s-a aşteptat la revărsarea de iubire pe care a priinit-„ de la ceilalţi:

Un vechi prieten m-a întrebat recent: Ce crezi că a dus la vindecarea ta? " M-am văzut reflectată în ochii lui şi i-am răspuns: „Iubirea, rugăciunea şi medicina experimentală bună." El a zâmbit, gândindu-se la ce îi spusesem. Apoi m-a întrebai din nou: „În această ordine? „ M-am gândit un minut. Apoi am dat din cap: „ Da, în această ordine. " Iubirea a venit din mai multe direc(ii: so(ul meu mi-a J'ost alături, fiica mea s-a oferii să rămână gravidă imediat, astfel încât să-mi cunosc un nepoi înainte de a muri, fiecare persoană din biserica în care eram pastor de 10 ani mi-a scris sau m-a sunat, o eşarfă moale a sosii din ţară cu uh bilet pe care scria: „O atingere iubitoare de Io distanţă „ şi, bineînţeles, cele două pisici au stat pe rând lângă mine pe canapea, fără să mă lase vreo clipă singură. În cele mai dificile momente ale mele, un sentiment de căldură şi g'P plutea în jurul meu. Am învăţat că nu voi putea spune niciodată că nu sunt iubită. Am înţeles. Sunt iubită – chiar şi de mine.

Au trecut peste 20 de ani de când medicii lui Nancy i'^aU spus că mai are doar un an sau doi de trăit şi acum se bucură o viaţă plină de iubire, fără cancer. în mod similar, mulţi din-^e vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat cred că iubiri trimisă cuiva care este bolnav poate îmbunătăţi semnific^3"', starea fizică a acelei persoane. Unul

REMISIE
dintre aceşti vindeca» *TOTALĂ*

csk Dane Silva, un vindecător Kahuna din «*,";• oft "t aceasta poveste despre i" birea ntaipa^* mia

Am intrat tocmai când medicul ii „ Vei mwi în seara asta, daca nu-mi daZuT^ ace" aparate. " Asta pentru a-i face inima să hJătTnT**

- ? *** * " m·f «ca /"

ûw7, ,, /-o/b sp«s: .. ***Mm*** *sun, şi alte opjiuni sau alternative?' Doctorul mt-a spus: „Oh. nu. Dacă nu-mi dă voie să o conec tez la aceste aparate, va muri în seara asta. " l-am spus- Ei bine, ştii, am chemat o grămadă de prieteni să vină în seara asta şi credem că există o altă opţiune." Două ore mai târziu am plecat – m-am dus acasă. Top prietenii erau acolo cântând, spunând glume, distrându-se. În dimineaţa următoare. ea a plecat. S-a dus la recuperare şi s-a întors acasă. .1 existat o altă alternativă. Nu s-a conectat la aparate. Când am plecat de acolo, respira normal, ritmul cardiac era bun şi nivelul de saturaţie cu oxigen era aproape perfect... Membrii familiei, cei dragi, au oferit acea energie pentru vindecare psihosocială.*

Din punctul de vedere al acestui vindecător Kahuna. iubirea este o formă de energie de frecvenţă mare, care induce sănătate. Prin urmare, când oferi iubire – sau energie de frecvenţă înaltă – unui bolnav, se consideră că îl ajuţi să elimine blocajele energetice şi să-şi restabilească echilibrul sistemelor fizice.

Ştiinţific, există un volum mare de dovezi care susţin ¡deea că iubirea emoţională primită de la ceilalţi este: bene îca Pentru corpul fizic. În primul rând, dintr-un punct de ve ere mai general, studiile au arătat în mod repetat că P^rsoane *. nin> multe conexiuni sociale trăiesc mult mai mu^ »anele cu mai pt,|lne conexiuni "uin,ilor ¡" p". 'ncidenţă mai nucă a cancerului. C consaiunea

v.nța acestei forțe dătătoare de sanatate of exercițiile fizice, dieta sau chiar decât consumul de băuturi coolice și (uniatul[5]. Cu alte cuvinte, comunitățile strâns unj$_{ia}$* care mănâncă și se relaxează în mod regulat împreună. trăi$_{eac}$ mai mult decât media populației, chiar dacă membrii lor nu f$_{ac}$ mult sport, consumă alimente grase, beau alcool sau fumează (Evident, dacă încerci să fii cât de sănătos posibil, ar trebui să faci eforturi pentru creșterea rețelei de suport social și, ¡" acelaşi timp, să faci sport, să mănânci sănătos și să reduci con- sumul de alcool și tutun).

Dacă te confrunți cu un diagnostic de cancer, vestea bună este că s-a dovedit că relațiile sociale puternice au prelungit în mod semnificativ și timpul de supraviețuire – cu o medie de 25%''. într-un studiu recent, pacientele cu cancer mamar care au putut să-și amplifice sprijinul social în călătoria lor de vindecare a cancerului și-au redus riscul de a muri cu un procent incredibil de 70%''. Dacă ești singur cu cancerul, nu-ți face griji – nu e nevoie să te căsătorești sau să ai copii pentru a beneficia de efectul de vindecare al suportului social. Studiile au arătat că un suport social *puternic* este ceea ce contează cel mai mult și *nu contează* dacă acest sprijin puternic este primit de la doi prieteni apropiați, de la treizeci de cunoscuți sau de la un tovarăș de viață".

în afară de aceste studii mai ample, care arată ratele & supraviețuire ale unor grupuri mari de oameni, cercetătorii au mai analizat și ceea ce se întâmplă în interiorul corpul» unei persoane, atunci când aceasta primește de iubire și șprițș» de la prieteni și familie. Ce au descoperit – prin intermediu RMN-urilor cerebrale, testelor de sânge și analizelor de salț^{v} – este că iubirea și sprijinul social duc la creșteri semnific$^{a.tve}$ ale hormonilor de

vindecare, cum ar fi: dopamina. oxitoc»[3] serotonina şi endorfinele[9]. Aceşti hormoni, la rândul lor-[si]

mulează sistemul imunitar, prin trimiterea d$_p$ ducerea mflamaţiei, amplificarea circulaţiei $^{Sem\text{«}ale\ Pemru}$ velului de oxigen şi creşterea numărului de *JuTT*^{*3} $_{din\ s}$ânge. a celulelor T şi $_a$ celulelor Natural Kil l $^{Şı,\ r\circ Ş\text{”}}$ $_{jnd}$ schimbări care ajută organismul sâ identifice « $_{cei}$*te canceroase. Ceea cc „c ararâ ,”$a_{K\ \text{æ}\text{æ}}$ $_{ceca}$ “ P“”»„*‘« «■ emisie totală a caac™l”i $_{şi}$ vindeci» ni alternativi ştiu că este adevărat: iubirea pe care o primhn de la ceilalţi ajută pur şi simplu corpul să se vindece.

Scopul este acela de a nu te simţi singur

Al doilea aspect al iubirii şi sprijinului primit de la ceilalţi menţionat de subiecţii cercetărilor mele a fost ideea că obiectivul general este *să nu te simţi singur*, deşi metodele de realizare a acestui deziderat variază de la persoană la persoană. De exemplu, unii pacienţi cu cancer au nevoie doar să fie înconjuraţi de familia lor apropiată şi de prieteni pentru a nu se simţi singuri. Pentru alte persoane, prietenii şi familia pot oferi un oarecare confort, dar pacientul se poate simţi singur în continuare, în călătoria lui de vindecare a cancerului. Aceste persoane vor beneficia în general de aderarea la grupuri de suport sau de exerciţii de grup pentru bolnavii de cancer, pentru a intra în legătură cu alte persoane care trec printr-o experienţă similară.

Cu toate acestea, mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele care au trăit remisii totale au dorit doar să fie în preajma pacicn Wor cu cancer care fac alegeri similare cu ale lor. Aceşti oani ^{au} încercat să nu se simtă singuri, citind despre cât mat m ^{c}azuri de remisie totală au putut găsi sau incercan sa, se ^

nscă în persoană cu supravieţuitoriicanceru uior ^
a fost posibil. în cele din urmă, unii oameni pt
au putut să nu se simtă singuri atunci când *au fost* singuri, d exemplu când erau în rugăciune profundă sau în meditaţie. e

Indiferent de varietatea modurilor în care au proceda scopul comun al pacienţilor cu cancer cu care lucrez a fost şi simplu acela de a nu se simţi singuri.

O supravieţuitoare care a găsit mai multe moduri de a ell se simţi singură este o femeie pe nume Rita, o bibliotecară care a fost diagnosticată cu limfom MALT (ţesut limfoid asociat mucoasei) non-Hodgkin. Printre altele, ea a căutat imediat un grup de sprijin, pentru a evita să se simtă singură:

M-am alăturat unor grupuri de sprijin pentru că am citii că acest lucru creşte longevitatea – şi doar ca o modalitate de a vorbi despre o mulţime de lucruri pe care nu aş Ji putut să le spun altor persoane, fără ca acestea să se gândească la tine ca la un bolnav de cancer [...] Este şi motivul pentru care am vrut să continui să lucrez într-o bibliotecă medicală, pentru că am simţit că, de la oamenii pe care i-am cunoscut şi care an propriile poveşti [de vindecare], am putut să înţeleg ce se întâmplă atunci când ai cancer şi ce se întâmplă atunci când eşti într-o situaţie în care lucrurile sunt relativ necunoscute – cum fac faţă oamenii şi alte lucruri de genul acesta.

Pe parcursul celor trei luni de care a avut nevoie Riw pentru a obţine o a doua şi a treia opinie de la alţi medici, timp în care a lucrat intensiv pentru a-şi creşte sprijinul social şi a-?[1] reduce stresul, limfomul ei a dispărut aproape în întregime Atât Rita. cât şi doctorul ei au fost şocaţi de această turnul bruscă a evenimentelor şi de atunci, Rita continuă să-şi m[en] ţină un nivel bun de sprijin social, iar cancerul este în remis[e] de mai bine de 8

ani.

Mulţi dintre vindecătorii pe care-i studiez au sublinia* ei pericolul singurătăţii pentru sănătate. De exemplu, Atara*[1]- 232

KF-mm

Muru, un vindecător tradițional maori din v , consideră că sprijinul plin de iubire al J T* /oelandă- din definiția fundamentală a sănătății: Um ar face parte

Pentru majoritatea populației maori sănătate. Jejimiaprin prosperi,ce,, wtmm - JJM

*0"ipe care ,1 are cineva în prin ceea ce face L~ comunitatea locală; prin influenta bătrânilor în viețile LaZ ț P in cât * fericiți și echilibrați sunt copiii noștri / J >*_ trema sănătății populației maori se realizează în cea mai mare parte prin intermediul adunărilor tribale, cum ar fr kapa haka" [spectacole dramatice], ..waka ama" [curse colective de caiac] și sporturi locale. Foarte putini maori Jac sporturi individuale: ei au tendinfa de a alege mai degrabă participarea la activități de grup.*

Populația maori crede că a face parte dintr-o comunitate strâns unită înseamnă vindecare pentru organism. Când am făcut cercetări în Noua Zeelandă, am fost uimită de cât de apropiați erau membrii populației maori și de modul în care locuiau aproape unul de altul, în comunități strâns unite. E un lucru foarte diferit de cultura americană tipică, în care avem tendința de a trăi în case îngrădite, și de multe ori nici nu ne cunoaștem vecinii. Vindecătorii maori pe care i-am întâlnit consideră acest tip de comportament ciudat și singuratic, iar >n cele din urmă nesănătos, pentru că înseamnă că vom primi foarte puțină energie vindecătoare de la alte persoane.

Poate populația maori are dreptate când ne consideră c'ttdați, deoarece studiile au arătat în mod repetat că sin- tatea sau lipsa de conexiune socială duce. de tapt. a® ™ ^

S>urie" în unele caruri. foarie

cele mai puţine conexiuni sociale înainte de diagnostic au f_0 de *două ori* mai predispuse să moară de cancer de sân dec-' femeile care au avut legături sociale puternice. Ce e chiar ^ înfricoşător este faptul că femeile din acest studiu care au coj tinuat să treacă singure prin călătoria lor de vindecare a ca_n cerului mamar s-au dovedit a fi de patru ori mai $predisp_{Use}$ să moară, comparativ cu femeile care au avut alături 1() $_{să[}$ mai mulţi prieteni[13]. Atunci când cercetătorii au testat $sânge|_e$ şi saliva oamenilor singuri, au descoperit că singurătatea este asociată cu creşterea nivelurilor de cortizol[14] (hormonul stresului) şi cu un profil imunitar deprimat[15], ceea ce înseamnă o capacitate scăzută de a elimina celulele canceroase din corp Luate împreună, aceste studii asupra singurătăţii ne arată că. aşa cum legăturile sociale pot fi un factor important de stimulare a imunităţii, singurătatea poate fi un ucigaş tăcut. Prin urmare, dacă te simţi singur în viaţă, să iei măsuri pentru reducerea singurătăţii este la fel de important pentru sănătatea ta cum este şi practicarea sportului sau consumul de legume.

Importanţa atingerii fizice

Al treilea aspect al iubirii şi al sprijinului primit despre care au discutat pacienţii cu cancer a fost importanţa atingerii fizice în vindecare. Ei nu se refereau la intimitatea sexuali, ci mai degrabă la lucruri precum: îmbrăţişările, mângâierile, masajul de calmare a durerii sau atunci când cineva îţi P^{sne} braţul în jurul umerilor.

Pentru mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele, contactul uman regulat a reprezentat o parte esenţială a procesului d^e vindecare, mai ales dacă aveau dureri sau erau ţintuiţi la P^{aI}

O astfel de persoană care a beneficiat enorm de pe ud^{113} contactului fizic este Diana, care avea 61 de ani

atunci când[3] fOSt diagnosticată pe neaşteptate cu cancer de cm

djul 4. Ea a încercat mai întâi medicina cOnv5 'Sta' sivă, trecând prin 8 runde de diferite tipuri deT'imen' eşi. din păcate, niciunul dintre ele nu a amtat-o mT^' suportul emoţional şi atingerea fizică pe care le a „ soţul ei au ajutat-o să treacă prin această călătone Eăf [13]

An, stat în spital 115 zile înainte de a mă trimite acasă să mor, iar soţul meu nu aplecat nicio clipă de lângă mine A dor „,it în camera mea în fiecare noapte: a fost acolo toată mm în fiecare zi. Când am fast cel mai bolnavă, el s-a băgat în pa, cu mine ca să mă ţină în braţe. N-am văzut şi nici nu am auzi, de o altă persoană care să fi avut parte de sprijinul pe care mi l-a oferit el. A fast atât de liniştitor pentru mine să ştiu că e lângă mine! Şi acum îmi vin lacrimi de recunoştinţă în ochi când mă gândesc la modul în care s-a purtat cu mine.

Diana a fost în cele din urmă trimisă acasă să moară, moment în care le-a cerut familiei şi tuturor prietenilor ei să se roage pentru ea, în timp ce ea s-a abandonat pe deplin voinţei lui Dumnezeu. în mod uimitor, sănătatea ei s-a îmbunătăţit treptat şi acum, 5 ani mai târziu, nu mai există nici unnâ de boală. Ea este deosebit de recunoscătoare pentru tot sprijinul fizic şi emoţional şi pentru rugăciunile pe care le-a primit de la familie şi prieteni.

Unul dintre vindecătorii complementari pe care i-am întâlnit, care foloseşte atingerea blândă, fizică, în munca ei *<k* vindecare este maestra Reiki Pamela Miles (practiciană Reikt din 1986). Reiki este o practică de vindecare spirituală ongh nar'ă în Japonia, care presupune oferirea unei atingeri a • v*ndecătoare, unei persoane care este complet im ra - ele se aşază uşor pe cap. pe faţă pe re o problemă. Această atingere blanda *o* reacţie de vindecare naturală în corpul pacientului. Parp.|. descrie puterea atingerilor Reiki în

acest fel:

Deşi nu ştim încă de ce sau cum se întâmplă acest l$_u$ cru, atingerea Reiki îmbunătăţeşte sentimentul de conexiur,$_e$ spirituală a pacientului, aducând conştientizarea faptului $_{C:j}$ deşi trăim ca indivizi, facem, de asemenea, parte din ceva mare decât fiinţele noastre separate. Senzafia de conexiune spirituală permite sistemului tău să se elibereze de tiparele obişnuite şi să intre într-o relaxare profundă. În această stare mecanismele de autovindecare ale sistemului fizic se recalibrează, astfel că organismul poate aborda mai eficient zonele care au devenit dezechilibrate prin stres.

Deşi Reiki se poate face şi de la distanţă de către un practicant avansat, atingerea blândă folosită în timpul unei şedinţe individuale de Reiki rămâne un instrument important pentm echilibrarea şi angajarea mecanismelor de autovindecare ale pacientului.

În ceea ce priveşte studiile efectuate pe atingerea umană, cercetările au arătat că atingerile umane duc la producerea unor cantităţi mai mari de hormoni de vindecare, care sunt eliberaţi atunci când primim iubire şi susţinere (serotonina. dopanuna. endorfinele), iar oxitocina – cunoscută în limbajul cotidian ca „hormonul îmbrăţişării" – este secretată în cantităţi deosebit de mari ca urmare a atingerii fizice'[16]. Oxitocina este un hornio" puternic, care ajută organismul în numeroase moduri: reduce inflamaţia şi durerea, scade tensiunea arterială şi nivelul d^ cortizol, îmbunătăţeşte digestia (şi, prin urmare, absorbţia stanţelor nutritive) şi – poate cel mai relevant pentru boln^{aV}" de cancer – îmbunătăţeşte funcţia imunitară[17]. Această lis>^{a} ^{a} mitoare de beneficii pentru sănătate ale oxitocinei expli^{că}

$_{oC:}$ atât de mulţi dintre subiecţii cercetărilor $_{mP}$ **importanţa** atingerii fizice atunci când vine vorhS" ^

Dacă nu eşti într-o relaţie apropiată în ,, Vindecare. eu îţi faci griji: un animal de companie îţi **va LTlaSf** binc. Studiile ne-au arătat că organismul secretă aceias 1" fflpni de vindecare m preajma animalelor de companie ca i în preajma prietenilor şi familiei şi s-a demonstrai că proprie lor,ii de animale de companie trăiesc în mod semnificativ mai mult decât cei care nu au animale de companie[1]. Unul dintre studiile mele preferate despre animalele de companie implică două grupuri de iepuri care au fost hrănite cu o dietă bogată în colesterol, dar numai un singur grup a beneficiat de posibilitatea de a fi mângâiat de oameni. La finalul studiului, iepurii care au fost mângâiaţi zilnic aveau cu 60% mai puţine blocaje în artere decât iepurii care au fost lăsaţi în izolare" – cu alte cuvinte, atingerea fizică le-a pemiis acestor animale să elimine mai bine excesul de colesterol din hrana pc care au fost forţaţi să o mănânce. Deşi nu este etic să supui oamenii la acelaşi tip de experiment, cercetătorii au descoperit că îmbrăţişarea timp de doar 10 secunde pe zi poate să scadă tensiunea arterială, să reducă nivelul de cortizol şi să crească nivelul de oxitocină-'[1] – astfel, pe lângă un măr pe zi, aţi putea să luaţi în considerare şi îmbrăţişare sau două pe zi.

După ce am explorat principalele aspecte ale sprijinului social, aş vrea să vă spun povestea lui Kathryn. În ciuda va „etăţii de lucruri pe care Kathryn Alexander le-a făcut pentru se vindeca de cancer, ea crede cu certitudine absolutaca recuperarea ei nu ar fi avut loc iară sprijinul şi iu fe care le-a primit de la prietenii ei şi de la —la sericâ. Povestea ei este un exemplu mimm ^^ ndecare a actului de a oferi şi. poate chiar ului de a primi.

POVESTEA LUI KATHRYN

Kathryn Alexander avea 63 de ani când a leşj. nat pe drumul spre baie, într-o dimineaţă. Ca femeie singură

(divorţată), care desfăşura activităţi independente, nu avea pe nimeni care să o ajute. Din fericire, s-a trezit câteva minute mai târziu, simţindu-se foarte dezorientată şi cu un cucui pe cap. Pentru că nu mai leşinase niciodată, a sunat-o imediat pe asistenta de triaj de la spitalul local, iar asistenta a sfătuit-o să găsească pe cineva care să o conducă la camera de urgenţă, pentru a se asigura că nu este ceva mai grav decât o simplă deshidratare.

Kathryn a fost puţin reticentă să se ducă, pentru că nu-şi putea permite o asigurare de sănătate individuală în acel moment şi, prin urmare, aştepta să intre în vigoare asigurarea Medicare, la vârsta de 63 de ani.

Cu toate acestea, a decis că leşinul nu era ceva minor, aşa că a sunat un prieten, care s-a oferit cu plăcere să o conducă pe Kathryn la camera de urgenţă a spitalului din apropiere. Un grup de prieteni apropiaţi şi comunitatea de la biserica ei au fost sursele ei principale de sprijin în acel moment, pentru că nu mai ţinea legătura cu fostul ei soţ, iar fiica ei locuia la peste 1600 km- depărtare.

Din păcate, ceea ce a început ca un leşin minor s-a transformat în cea mai mare provocare de sănătate din viaţa lui Kathryn, când o scanare CT a relevat o tumoare mare, atât pe partea superioară, cât şi în interiorul ficatului. Kathryn a petrecut o săptămână în

ce medicii au încercat să-și dea seama ce anume era în neregulă cu ea. Indicatorii de cancer la ficat erau ușor măriți în sânge, lucru care pe cu mare apărută pe scanarea tumoarea

Kathryn să-i recomande o intervenție chirurgicală imediată, pentru a elimina tumoarea posibil canceroasă. Operația ar fi necesitat eliminarea unei jumătăți sau a unei treimi din ficat; cu toate acestea, rezecția unei bucăți din ficat nu este atât de periculoasă

pare, deoarece ficatul este singurul organ din corpul uman care-are capacitatea de a se regenera.

Totuși, Kathryn a simțit intuitiv că operația este o decizie pripită – dorea să fie sigură că este cancer, înainte de a accepta să i se taie, eventual, două treimi din ficat. Așadar, a insistat în primul rând să i se facă o biopsie, care presupunea doar o procedură chirurgicală minoră. Kathryn a cerut recomandări pentru un chirurg care putea efectua această biopsie. Numele unui doctor a apărut iar și iar, însă el era plecat din oraș în acel moment, astfel încât Kathryn a fost externată, cu o programare la acest doctor, o săptămână mai târziu. Când l-a întâlnit, i-a spus despre dorința ei de a face o biopsie, înainte de a accepta o astfel de intervenție chirurgicală majoră:

i-nm cm ic rrhinirtfii/i/ll că doresc o biopsie, el a

fost de acord și astfel am programat biopsia, care ar fi trebuit să fie o procedură în ambulatoriu. Am sunat la spital cu o zi înainte de programarea la biopsie, ca să întreb cât voi rămâne acolo, astfel încât să pot spune cuiva la ce oră să vină să mă ia. Asistenta mi-a zis: „Două

săptămâni." Şi i-am răspuns: „Pentru o biopsie!" s.g dus să verifice, iar doctorul îmi programase intervenţia chirurgicală fără să-mi spună-pentru că, în mintea unui chirurg, biopsia este doar un preambul la intervenţia chirurgicală. Ei o fac doar ca să-şi dea seama ce să facă apoi. Aşadar, am anulat-o! Şi am făcut în cele din urmă biopsia la un alt medic.

Când Kathryn a primit rezultatele biopsiei, vestea nu era bună: avea cancer la ficat stadiul 3B, iar tumoarea era de mărimea unui grapefruit. Un nor apăsător a învăluit-o imediat. Scenariul cel mai rău se materializase şi posibilitatea unei morţi timpurii o privea acum direct în faţă. Noul ei doctor tocmai îi dăduse rezultatele, şi tot ce putea ea să facă era să privească fix, pe fereastra de la spital:

Îmi amintesc că stăteam la fereastră şi am fost întrebată [de o prietenă care era acolo cu ea] dacă vreau să trăiesc sau nu. Şi i-am spus: „Da. Vreau să trăiesc." [...] îmi era foarte clar că nu simţeam că mi-am trăit complet viaţa, aşa că nu aveam nicio intenţie de a dori să plec [să mor] incompletă. Nu mă tem de moarte, dar nu am simţit că era timpul. [...] Deci, m-am decis atunci şi acolo să nu mor. Şi există un loc din care faci această alegere. Nu e vorba de cuvinte. Nu e vorba de gânduri. Vine, de fapt, din adâncul fiinţei tale. Ştii clar că asta este exact ceea ce se va întâmpla.

însă după ce Kathryn a decis să trăiască, a fost nevoită să se ocupe de una dintre cele mai presante probleme ale vieţii: banii. Ca asistent universitar fără sporuri salariale, ea trăia de la lună la lună din venitul ei mic din învăţământ şi din puţinul pe care-l prime[3] de la asistenţa socială. Mai avea doar doi – prin[4]nirea asigurării de sănătate prin Medicam a [1a] [timPf] fusese

pur şi simplu prea scump pJ', T[n.tre] cumpere o asigurare de sănătate individuală nP P* sufletul ei alesese să trăiască, [m]l'[tea] „ [cu] privire la modul m care o să plătească pentru ast[a]

Unul dintre lucrurile pe care le-am [spus at] ' când am avut această conversaţie în camera de spital a fost (pentru că nu am aveam ni do asigurare şi nu aveam idee ce o să fac!): „Dacă e să supravieţuiesc acestei situaţii, asta se va întâmpla numai pentru că altora le pasă." Şi oamenii au apărut! Vreau să spun, nu puteam să lucrez. Nu aveam nici economii. Nu aveam nici asigurare! Dar cumva totul a funcţionat. Şi a funcţionat pentru că am putut să împărtăşesc realitatea experienţei mele, şi oamenii au rezonat cu ea şi ei au intervenit pentru a face tot ce a fost nevoie.

De îndată ce prietenii lui Kathryn şi comunitatea de la biserică a aflat că are cancer de ficat stadiul 3, ea a fost copleşită de un val instantaneu de sprijin – atât financiar, cât şi emoţional. O persoană, care era doar o simplă cunoştinţă la momentul respectiv, i-a spus lui Kathryn că îi va da lunar banii pentru chirie, atâta timp cât va avea nevoie. Cu lacrimi în ochi, Kathryn a acceptat cu recunoştinţă, pentru că ştia că va trebui să nu mai predea un timp, pentru a se concentra pe dep n asupra sănătăţii ei. Kathryn organizase o mu ţime acţiuni de strângere de fonduri pentru [bis]f'" trecut, astfel încât comunitatea bisericii i-a'[n] [rea] [vic]'ul, organizând un eveniment canta 1 « au strins fonduri care i-au permis lui Kathryn

plătească facturile exorbitante ae ia spitai. :>pri| inui financiar de care a beneficiat a uimit-o şi a făcut-o să ₅ₑ simtă smerită:

Am avut un prieten care le vorbea despre minₑ oamenilor pe care-i cunoştea şi cineva mi-a trimis 1.000 de dolari. Şi nu-l întâlnisem niciodată pe acel om! Nu-l cunoşteam, nu ştiam nimic despre el, nu-l întâlnisem niciodată. [...] Lecţia de aici este că suntem iubiţi, nu pentru cine suntem, ci pentru că suntem. Acel om nu mă cunoştea. Nu mi i-a dat personal, pentru că nu mă cunoştea personal. Mi-i dădea pentru că îl păsa de o altă fiinţă umană.

Acest tip de generozitate anonimă a copleşit-o pe Kathryn cu recunoştinţă şi smerenie imensă – şi cu un sentiment tot mai intens că este iubită. La cererea prietenilor ei, Kathryn a început să trimită prin e-mail veşti cu privire la ceea ce se întâmplă cu ea. Ideea acestor e-mailuri a fost de a-şi ţine prietenii şi comunitatea de ia biserică la curent cu starea ei, dar a fost mereu uimită de reacţiile neaşteptate de iubire şi de sprijin pe care le primea după ce trimitea un e-mail. Reacţiile de încurajare emoţională au fost în special importante pentru ea şi a păstrat toate răspunsurile într-un folder din computerul ei, astfel încât să le poată accesa şi reciti, ori de câte ori avea nevoie de încurajări.

Pe lângă faptul că au făcut-o să se simtă iubită şi protejată, suportul emoţional şi financiar pe care l-a primit i-a permis, de asemenea, să urmeze calea de vindecare pe care a simţit-o potrivită pentru ea. Chiar dacă acum avea oficial cancer, cunoştinţele ei de medicină complementară i-au spus că extirparea

chirurgicală ª tumorii şichimioterapia şi radiaţiile nu vor rezolva defi n"lv problema. Intuiţia l-a spus că boala va reveni dacă alege aceasta cale. Prin urmare, înainte de a acceota recomandările medicilor el privind chirurgia şi chimic- terapia, Kathryn le-a spus că doreşte ca mai întâi să-şi rezerve câteva luni pentru a încerca alte metode. '

Chiar şi în domeniul medicinii alternative, suportul social a continuat să joace un rol-cheie pentru Kathryn. Fiecare prieten cu care vorbea avea o sugestie pentru un anumit supliment cu vitamine sau pe bază de plante ori pentru un anumit tratament pe ar trebui să-l aibă în vedere. Pe baza acestor recomandări şi a propriei cercetări asupra lucrurilor care i s-au sugerat, Kathryn a încercat o varietate de suplimente şi apoi le-a păstrat doar pe acelea care au avut o influenţă notabilă asupra corpului ei. Unul dintre aceste suplimente a fost un supliment cu aloe numit Ambrotose, iar altul a fost un supliment cu tărâţe de orez, numit Vital PSP. Dieta ei era deja foarte sănătoasă, aşa că a decis să nu se chinuie cu modificări dietetice extrem de stricte:

Ideea de a-mi schimba dieta a fost mai mult decât puteam face faţă. Oricum, nu consideram că mănânc Prost. Nu consum făină albă, nici zahăr alb. Sunt în mare parte vegetariană – mănânc doar carne de pui. ¡n gene ʻul, consum alimente organice şi de genul ästa, aşa că Pur şi simplu nu vreau să exagerez. Aş fi putut apelata ªlimentatia macrobiotică. Am o prietenă care ªª™ cat de cancer mamar prin ***macrobiotică.*** *De cu-* ***hoscut*** *mai mulţi oameni care au făcut asta.* ***N-am putut*** *face dieta macrobiotică. E mult prea severă e*

nevoi, de mai multă disciplină decât am eu.

În timp ce intuiția lui Kathryn i-a spus să nu se forțeze să facă mari schimbări dietetice, i-a spus să încerce metode de vindecare energetică precum BodyTalk, pe care Kathryn a încercat-o și a găsit-o incredibil de utilă. Unul dintre prietenii lui Kathryn i-a sugerat, de asemenea, să profite de ședințele de acupunctură gratuite, oferite de studenții stagiari de la o facultate locală de acupunctură, așa că a început să facă acupunctură săptămânal. De asemenea, a mai încercat și un alt tratament energetic, de vindecare prin frecvență, oferit în Arizona, numit „Vasul Vieții", tratament despre care Kathryn a auzit accidental în timp ce discuta cu colegii ei.

Abordarea [metodei Vasul Vieții] ține de frecvență – [inventatorul] a creat o cutie în care stai întins și apoi auzi muzică, iar cutia vibrează de muzică. Deci, ești într-un spațiu complet. Întregul corp vibrează la același nivel cu frecvența muzicii, iar teoria este, desigur, că celulele sănătoase vibrează la un anumit nivel, iar celulele nesănătoase vibrează la un nivel diferit. Deci, dacă îți schimbi vibrația spre sănătate, atunci ceea ce nu este sănătos, ei bine, dispare.

Tratamentul Vasul Vieții e similar cu ceea ce am auzit în unele dintre capitolele anterioare, despre modul în care toate lucrurile din viață vibrează la nivel atomic. Mulți vindecători alternativi folosesc această realitate ca bază pentru tratamentele lor pentru cancer, folosind fie vindecarea energetică prin palme, f'° terapia prin muzică, fie aparate electronice pentru [3] încerca să ridice vibrația celulelor pacienților lor spre o vibrație mai sănătoasă. Folosind instrumentele sbin țifice de diagnosticare de astăzi, astfel de tratamente [cu] frecvență sunt greu de studiat – cu alte cuvinte, în

prezent nu avem „microscopul" potrivit pentru a vedea ce se întâmplă de fapt în timpul acestor tratamente. Cu toate acestea, sper că în câteva zeci de ani, vom fi dezvoltat tehnologia pentru a evalua această nouă metodă interesantă de tratament.

Deşi era costisitoare, Kathryn a decis să încerce Vasul Vieţii cel puţin o dată şi a fost uimită de cât de bine s-a simţit după doar un singur tratament. Tratamentele nu erau numai costisitoare, dar Kathryn mai trebuia să şi călătorească în Arizona o săptămână pe lună, odihnindu-se în celelalte trei săptămâni ale lunii. Kathryn s-a gândit că acest lucru va fi imposibil, dar odată ce prietenii ei au aflat că vrea să continue cu tratamentele, au făcut totul posibil în mod miraculos, prin strângeri de fonduri ad-hoc şi sprijin financiar generos. Kathryn a fost copleşită de recunoştinţă pentru că a primit darul de a-şi putea concentra tot timpul şi toată energia pe vindecare – un dar pe care îşi doreşte sincer ca toţi pacienţii cu cancer să-l poată primi.

Vorbind despre a primi, Kathryn recunoaşte că, înainte de primirea diagnosticului de cancer, nu a fost foarte pricepută în a accepta ajutor. În schimb, a fost mereu genul de persoană care a încercat să faca totul de una singură; însă după ce a fost diagnosticată cu cancer, şi-a dat repede seama că nu va putea supravieţui călătoriei – nici financiar, nici emoţiona aca încearcă să o parcurgă singură. Deşi, la început, i-a fost greu să accepte atât de mult ajutor şi sprijin, în cele di„ urmă a ajuns să privească procesul într-o lumină nouă:

Una dintre cele mai mari lecţii pe care am învăţat-o de la boală este puterea reciprocităţii. Reciprocitatea permite curgerea fluxului între a da şi a primi. A oferi -nu a manipula sau a mitui sau a constrânge. Şi „ primi -nu a lua sau a păcăli... Şi suntem atât de obişnu-

ți să dăruim pentru că este un joc al puterii – te face să te simți bine că ești superior și toate astea. Dar nu poți să dai dacă cineva nu primește. Asta a fost marea mea lecție: trebuia să îngădui acest flux. Am aflat că este un privilegiu pentru oameni să dea și a fost, de asemenea, un privilegiu pentru mine să primesc.

Prin urmare, Kathryn a primit cu recunoștință darul tratamentelor Vasul Vieții, care i s-a oferit de către prietenii ei și comunitatea de la biserică, iar în următoarele 18 luni a luat avionul spre Arizona o dată pe lună, pentru tratamentul vibrațional. În acest timp, a consultat, de asemenea, un medic oncolog în mod regulat, pentru a-i monitoriza sângele. Deși aspectul ei și analizele de sânge se îmbunătățeau în mod constant, medicul oncolog al lui Kathryn nu s-a arătat interesat de tehnicile de vindecare:

*Toată lumea care mă vedea își putea da seama cât de bine arătam când m-am întors [de la tratamentele Va· sul Vieții]. Deci, primeam în mod constant feedback. oncologul îmi spunea chiar: „Arăți prea bine pentru a fi bolnavă.“ în același timp, el încerca să mă determine să fac cbimioembolizare, ceea ce am refuzat. Șl era oarecum iritat că, practic, nu țineam cont de sfatul lui. [...] Nu m^*

REMISIE TOTALĂ

întrebat niciodată ce fac, dar când ¡-am spus că făceam o mulţime de lucruri, mi-a spus: „Oh, nu faci nimic."

Chiar dacă oncologul ei nu credea că ceea ce făcea Kathryn ar putea avea vreun efect real asupra cancerului de ficat, Kathryn ştia cu certitudine că se simte mai sănătoasă, ca urmare a tuturor modificărilor pe care le făcea. Crezând de mult timp în legătura minte-corp, Kathryn şi-a folosit timpul petrecut în Vasul Vieţii pentru a medita profund la viaţa ei, pentru a reflecta asupra alegerilor ei din trecut şi asupra obiceiurilor emoţionale şi să se întrebe de ce are cancer:

Ştiu foarte clar că există o legătură minte-corp. [...] A existat o anumită situaţie pentru care am fost foarte supărată în cei 15 ani din viaţa mea cât am fost căsătorită, dar nu o înţelesesem cu adevărat şi nu prea am ştiut cum să-mi exprim furia. Furia am simţit-o pen tru că nu mă simţeam apreciată. [...] Şi această furie s-a depus în ficat. Am putut să văd tiparul în Vasul Vieţii – am înţeles experienţa mea şi am tradus-o în acel fel. Deci, înţeleg cum gândurile şi sentimentele mele au contribuit la boală. Înţelegerea acestui tipar nu înseamnă că dispare, dar asta înseamnă, totuşi, că pot să observ când apare şi acum îl pot controla – ceea ce nu puteam face înainte.

în mod interesant, în teoria medicinei tradiţionale chineze, ficatul este într-adevăr organul care procesează emoţia de furie. Odată ce aceste intuiţii minte-corp au început să apară, Kathryn a^^ecias ^erce să se elibereze de furia suprimată în s p ª dintre tratamentele vasul Vteţli- Unul dintre nwdur Prin care a făcut acest lucru a fost să se însene la un

curs de expresie emoţională, care se încheia cu interpretarea unei piese creative. în tot acest timp, prig. tenii lui Kathryn i-au fost în mod constant de ajutor, ducând-o cu maşina în diferite locuri, gătindu-i mese sănătoase sau pur şi simplu venind în vizită. Sprijinul lor îi reamintea constant lui Kathryn că nu este singură şi că şi alte persoane doreau ca ea să rămână în viaţă. Pentru Kathryn, acesta a fost unul dintre cele mai profunde aspecte ale călătoriei ei de vindecare:

Unul dintre lucrurile pe care le-am învăţat cu adevărat [de la boală] este că sunt apreciată. [...] A fost o validare uriaşă din partea universului că tot ceea ce este viu este apreciat. Nu am fost apreciată pentru că sunt eu – nu neapărat persoana mea – ci pentru că viaţa mea are valoare. Tot ce este viu are valoare, iar asta mă include şi pe mine. Nu mai puteam spune: „Oamenilor nu le pasă de mine."

Această revărsare de iubire şi de sprijin de la prieteni, precum şi de la străini a încurajat-o pe Kathryn să găsească iubirea în interiorul ei, la un nivel mult mai spiritual. Când am întrebat-o pe Kathryn dacă spiritualitatea ei s-a schimbat în vreun fel în timpul călătoriei sale de vindecare, mi-a răspuns:

Filozofia mea despre tot acest proces este, de fapt, că întregul scop al cancerului este acela de a-i pune pe oameni în legătură cu cine sunt ei cu adevărat. Oamenii pe care-i cunosc, care au trecut prin cancer şi s-au însănătoşit, au preluat controlul şi au hotărât să fie cu adevărat autentici şi reali cu ei înşişi. Ei nu au spus: „Oh> doctorul mă va vindeca." Acei oameni nu au trăit. Ded> eu nu cred că ţine atât de mult de metoda pe care o f[1]

losești, cât de faptul că intri în legătură cu cine esti adevărat – ceea ce este o stare foarte spiritual?. ^

După 18 luni în care a încercat această abordare complexă a procesului de vindecare, care a implicat o lucrare în planurile fizic, emoțional, energetic și spiritual, analizele de sânge ale lui Kathryn au revenit în cele din urmă la normal. Acesta a fost momentul în care s-a hotărât că este pregătită pentru o nouă scanare CT. Spre uimirea ei, însă, scanarea a arătat că din tumoarea de dimensiunile unui grapefruit rămăsese doar o mică formațiune. Simțindu-se dezamăgită că nu dispăruse complet, însă încercând să aibă încredere că a făcut lucrul potrivit, Kathryn a fost de acord, fără prea multă tragere de inimă, cu o intervenție chirurgicală pentru eliminarea tumorii, iar doctorii i-au spus că va fi nevoie să-i taie jumătate până la două treimi din ficat (iar ficatul avea să se regenereze în cele din urmă). Cu toate acestea, nu asta s-a întâmplat în final:

Când doctorul m-a deschis, nu mai era deloc cancer în ficat – tumoarea se agăța pe partea laterală a ficatului meu! Deci, el doar a tăiat tumoarea – și s-a dovedit ª fi o intervenție chirurgicală minoră. M-am întors acasă în trei zile! Și el [chirurgul] a fost singurul medic care a spus vreodată: „Nu știu ce faci, dar ar trebui să continui." Dar, repet, el nu m-a întrebat ce făceam.

Kathryn s-a trezit din acea intervenție chirurgi [Ca]lă minoră și a găsit o cameră plină de medici uimi , «and în jurul ei. Se pare că nu mai văzuseră așa ce • toate acestea, Kathryn era sigură că a os; k'nație între iubire și sprijin, tratamente în ª«ivitatea de eliberare emoțională și suplimentele

vitamine care i-au permis sistemului ei imunitar să Se întărească și să gestioneze cancerul. Au trecut mulți ani de la diagnosticul de cancer de ficat, stadiul 3B, ?i Kathryn este în continuare sănătoasă, fericită și mai presus de toate, recunoscătoare pentru iubirea și sprijinul primit de la prietenii și de la familia ei în timpul celor 18 luni. Deși tratamentele în Vasul Vieții au încetat de mult timp, capacitatea ei nou descoperită de a primi iubire de la ceilalți este ceva ce va păstra în ea toată viața. După cum spune:

Cancerul a fost una dintre cele mai bune experienţe din viaţa mea. Am învăţat atât de mult, inclusiv cum să spun „nu" vieţii în trecut. Am învăţat că oamenii iubesc. Oamenilor le place să iubească – este inerent în ADN-ul nostru. Ei caută oportunităţi de a oferi iubire, dar reciprocitatea presupune că trebuie să existe un receptor pentru ca această iubire să circule. Deci, am învăţat cum să primesc iubire.

***

Fără o familie în apropiere care să o ajute şi pentru că desfăşura o activitate independentă, Kathryn a fost, probabil, mai singură decât sunt cei mai mulţi dintre oameni atunci când sunt diagnosticaţi cu cancer. Acest lucru a făcut ca reţeaua puternică formată din prieteni şi din membrii comunităţii să o ajute la nevoie. Acest sprijin – emoţional, practic şi financiar – a creat fundaţia de care avea nevoie pentru a putea explora metode de vindecare complementare. Niciunul dintre tratamente nu ar fi fost posibil fără sprijinul emoţional şi financiar al prietenilor ei.

ETAPE DE ACŢIUNE

Când conslliez pacienţi cu cancer, verific î"."tfauna „ ţeaua lor dc sprtjtn ş, mcerc ai gâsesc m"d.|năăi ¡n o pot consolida. Multora dintre noi ni se pare cttulat să cerea! ajutor de la ceilalţi pentru că nu vrem să fin, o povară darasa cum Kathryn a învăţat atât de bine, ceilalţi *doresc* să se simtă utili – aceasta este o parte din ceea ce ne face pe toţi oamenii. Oamenii vor să se simtă utili, în special atunci când cineva cunoscut sau drag este bolnav. Nu pot să vă spun numărul de prieteni şi membri de familie care mă trag deoparte şi îmi spun că îşi doresc să ajute foarte mult. dar nu ştiu cum. Deci, iată câteva idei de început:

DACĂ EŞTI BOLNAV DE CANCER

- **Apelează la cineva drag azi, luând telefonul şi sunându-l. Pur şi simplu spune-i că te-ai gândit la el şi dorești să ştii ce face. Dacă el nu ştie că ai cancer, nu trebuie să-i spui sau, dacă ştie deja, ai întotdeauna opţiunea de a-i spune că vrei doar să afli ce face. Oamenii vor înţelege că nu dorești să vorbești despre problemele tale de sănătate şi. în schimb, vrei să discuţi despre altceva decât despre cancer. Apoi, sună pe altcineva mâine şi repetă procesul zi de zi.**
- **înserte-te la un curs de exerciţii în grup din regiunea in care locuiești sau, dacă există cursuri de exerciţii concepute ^Pecial pentru bolnavii de cancer în zona ta, ia în calcul să p iiv'pi la unul dintre ele.,. ...**
- **Alătură-te unui grup de sprijin fonnat în a 1 ®"t' ^u cancer, dacă ţi se pare potrivit pentru tme, o'^iă_ găsești unul prin spitalul la care te duci. pnn ' cu 111 ^mericane pentru Cancer sau pe Internet. Daca alţi pacienţi cu cancer ţi se par prea deprimante, înscrie-te |«<) activitate de grup diferită, care să te scoată din casă şi unde % cunoşti oameni noi. cum ar fi un curs de fotografie, un grup ^ drumeţii sau un club de bridge.**
- **Nu-ţi fie teamă să cert ajutor atunci când ai nevoie Prietenii, familia şi chiar cunoştinţele doresc cu adevărat să**

te ajute în orice fel posibil, dar ei nu vor şti că ai nevoie de ajutor dacă tu nu-l ceri. Dacă nu te simţi confortabil să ceri ajutor direct, spune unui prieten apropiat la ce anume ar fi ideal să fii ajutat (la gătitul mesei, la diferite treburi, la vizite sociale etc) şi apoi cere-i să trimită un e-mail grupului vostru mai mare, format din familie şi prieteni, în care să-i informeze de ce anume ai nevoie.

DACĂ EŞTI UN APROPIAT AL UNUI BOLNAV DE CANCER

- **Sună persoana dragă ţie care are cancer şi pur şi**

simplu spunc-i că te-ai gândit la ea. Asta e tot ce trebuie să faci. Poate nu îţi va putea răspunde pentru că nu se simte bine; în acest caz. lasă-i un mesaj şi spunei că te-ai gândit la ea şi »> vrut să ştie asta. încheie mesajul spunându-i că nu trebuie să se simtă obligată să te sune înapoi. Această acţiune simplă va determina producerea unui val de hormoni de vindecare în *[01] corpul prietenului tău bolnav. încearcă să faci acest lucru c<' puţin o dată pe săptămână sau mai des.

- **Oferă-i mese sănătoase.** întreabă persoana cu can<*' ce a mâncat în ultimele zile (deoarece poate fi pe o dieta strictivă. de exemplu, una vegană). Când poţi. găteşte-i o m«*s care respectă restricţiile de dietă şi treci pe la bolnav pentru" i-o oferi.

- Oferă-te **să-i** *face* **cerr**isioane **sau să aiuii n**

can cer cu treburile casnice S-ar putea ca, ĩ" ,;impu[P], ¡¡¡¡"«J fie * găsească ttmpu ş, energia pentru a ţine pa u c' lucruri precum cumpărăturile, curăţenia, spălatul rufelor.

. Planifică o zi de răsfăţ sau distracţie pentru persoana drag[ă] cu cancer. O după-am.ază la un spa sau participarea la un eveniment sportiv sunt două sugestii de care mulţi pacienţi cu cancer s-au bucurat.

- **Să nu simţi că trebuie să „faci" ceva. Nu te simţi copleşit de ideea că trebuie întotdeauna să „faci" ceva pentru a veni în sprijinul persoanei dragi care este bolnavă de cancer. Scopul este să-i arăţi iubirea ta, şi un simplu telefon sau un e-mail la fiecare câteva zile, pentru a-i spune că te gândeşti la ea (sau la el), îi va face plăcere şi-i va face bine sistemului său imunitar.**

###

Sper că acest capitol te-a convins că iubirea şi sprijinul primit de la ceilalţi sunt la fel de importante pentru sănătatea ta cum sunt şi o dietă bogată în legume sau suplimentele antioxidante. Asta pentru că ceea ce simţim în plan emoţional este instantaneu tradus în substanţe chimice şi hormoni, care fie ne întăresc, fie ne slăbesc sistemul imunitar. Şi atunci când ne sim- [cim] iubiţi şi îngrijiţi de alţii, secreţia de honnoni de vindecare f'iberaţi de glandele din creier ne afectează corpul în aşa e [incat] sistemul nostru imunitar are o energie mărită P[int ?s]

[Par]a celulele, a elimina toxinele şi. cel mai important- c [«m]ceroase. Deci, pe lângă administrarea zilnica e £ pui aceste doua înlreban: Cui i-a. W »*"'

[21] de la cine *ai primit* iubire?

Capitolul 8

ADÂNCIREA LEGĂTURII SPIRITUALE

„C[NO2] mai mare greşeală în tratamentul bolilor este că există medici pentru corp şi medici pentru suflet, deşi cele două nu pot fi separate.'
Plafon

Spiritualitatea este un subiect delicat, mai ales deoarece credinţele religioase contradictorii au dus la atât de multe războaie şi atrocităţi de-a lungul secolelor. Pnn urmare, abordez cu mare delicateţe acest subiect şi relaţia lui cu potenţialul de vindecare fizică. Simpla menţionare a „vîndecării spirituale" polarizează de multe ori o încăpere – cei cu o practică spirituală puternică se vor înviora imediat, în timp ce aceia fără convingeri sau practici spirituale se vor închide brusc. Speranţa mea este că veţi citi acest capitol dintr-un punct situat undeva la mijloc cu deschiderea de a accepta experienţa altora, ştiind, în acelaşi timp, că este posibil ca doar[0] parte – sau nimic din toate acestea – să nu vi se pară adevărat[0]-

dt,csiea – sa nu vi se para aaevai«-

¡HA H" [0IT]?a S3 °[a ma¹ s'mPlă, "est capitol discută desp^

DumnT-„ [Un â|<SaU superioară]), P« care unii oameni o nun[ID»c] „ Dumnezeu. al|" [CCare cşatorştă] conexiunii cuiva cu o energ'[f]

„tă omniprezentă, numind-o energie *chi* sau *prann* i ca»i«>l. o voi ființ energie spirituală" dar dacă esti o[...nă care bate în retragere la auzirea cuvântului *ins* ^ înlocuf menial cuvintele energie spirituală" cu „vi profundă, ființa". Am aiuti ca exista frați a promisie^ a și vindecătorii alternativi d decenii frecvent ce vom analiza în parte, apoi vom cunoaste o poveste de vindecare care implică folosirea energiei vindecătoare și vom încheia cu câteva etape simple de actiune.

Spiritualitatea ca experiență

Supraviețuitorii care au trăit experiența remisiei totale și vindecătorii alternativi pe care i-am studiat descriu energia spirituală ca fiind ceva care se percepe atât ca senzație tizică. precum și ca emoție intensă, în același timp. De obicei este descrisă ca o senzație de energie caldă, liniștită, care coboară din cap până în picioare, învăluind corpul fizic și emoțional cu o mantie de pace profundă și iubire necondiționată. Mai presus de toate, este descrisă ca o *experiență* – nu o credință. Mulți oameni presupun că. pentru a simți energia spirituală, este nevoie să ai convingeri spirituale sau religioase. Potrivit subiecților cercetării mele, acest lucru nu este adevărat. Acest sentiment de energie spirituală extatică nu este rezultatul unei *credințe,* ci. ™ degrabă, rezultatul unei *practici* mentale și/sau fizice, care P'oduce o experiență intensă de energie spirituală.

De exemplu, oamenii pot experimenta energia spmtu- f[ê]> în grade diferite, după câteva exerciții de yoga. o alergare t™ª,[Un] masaj de relaxare sau un pui de somn de după amu – 'xistă, de asemenea, practici spirituale care sunt speciai 'Pute pentru a obține această experiență, cum arti rug profundă, meditația sau incantația. La fel ea în cazul celor J multe lucruri din viață, fiecare reacționează diferit. Unii meni s-ar putea să nu simtă „fiorul spiritual după un curs^, yoga, dar pot să îl simtă întens la cercul de rugăciune |„ca' participă săptămânal. Alții s-ar putea să aibă dificultăți ¡1/ simți energia spirituală în timp ce meditează, dar o pot și^ cu ușurință atunci când merg pe jos, în natură. Conform celor spuse de oamenii pe care ii studiez, nu contează metoda conectare la această energie spirituală, *ci contează să te ca.I nectezi. zi* de zi dacă este posibil, dacă vrei să beneficiezi & calitățile ei vindecătoare.

Unul dintre vindecătorii pe care i-am intervievat, son Jayanti, este expertă în a face cunoștință necunoscătorilor col practica

spirituală a meditaţiei. Sora Jayanti este liderul organizaţiei Brahma Kumaris. un grup spiritual condus de o fe-l meie, dedicat predării meditaţiei şi spiritualităţii nonconfesio-l nale. Ea descrie meditaţia ca pe o modalitate de experimentai? a energiei spirituale:

Când eşti în comuniune profundă. în Conversaţie profundă sau chiar iii tăcere profundă, dar în prezenţa Divinul» – asta e meditaţie... în această stare de uniune, ce se înlui'i■ | plă este că atragi această lumină, această energie, nu doar ***m*** *suflet, dar şi* ***din*** *suflet, iar razele se extind şi în trup. Laft întâmplă şi cu căldura soarelui. Poţi* ***simţi*** *această energic.«„ doar la un nivel superficial, pe pielea ta, dar poţi* ***simţi*** *cu" corpul absoarbe această căldură şi această energie în rior... De fapt, este un proces de vindecare. Ajută organ^' **I** să se vindece. [...] Prin urmare, sfatul principal pe care persoanelor cu o boală fizică este să practice meditaţia f*. ţie conştiente de fiecare gând şi acţiune. Aceste practici ap la reconectarea individului cu sursa de energie divină, este aspectul principal al fiinţei lui.*

Suprav ieţuitoarea Bridget Dinsmore crede că Wa,. Keasy,ă energie spirituală a fost cheia vindecării « ÎS r'" diagnosticată cu cancer uterin „ i s-au mai da, S ani df i« dacă accepta să faca h,stereo,«mic imediat, umtats de chtat terap,c intens,va 5, rad,o,crap,c. To,u,i. ca iocmai tenSS cili, cartea Iu, Lou.se Hay *mied-*,/ v a fosl in iraa de modul ui care autoarea descria capacitatea organismului de a se vmdeca singur. Prin urmare. Bridget a decis să amâne orice tratament medical pentru câteva luni. astfel încât să poată încerca ceea ce ea numeşte „vindecare spirituală", care. printre altele, a inclus practicarea cu regularitate a vizualizării ghidate şj a tehnicii Reiki, pentru a merge în interior. Ea îşi descrie astfel călătoria:

La început, rut aveam idee ce înseamnă „vindecareaspirituală". Deşi am fost crescută într-o credinţă religioasă foarte strictă [catolicismJ, nu o practicam, aşa că am pornii într-o aventură pe cont propriu. Nu ştiam că vindecătorul spiritual sunt eu! Am aflat asta după ce mi s-a spus că am scăpai de cancer, în anul următor, şi cea mai mare parte a vindecării mele o constat doar în a-mi privi eul interior şi a mă conecta cu el.

Chiar dacâ Bridget a fost crescută într-o anumită credinţă,

convingerile ei spirituale nu au contat la lei de mult ca Practicile spirituale pe care le-a învăţat pentru a atinge acea energie spirituală, liniştita, zi de zi. Am constatat că. *m* zilele noastre, mulţi oameni sunt dezamăgiţi de serviciile re îgioa. e [sic]Ptămânale. care par vechi şi depăşite, dar participa [sic]gaţie; între timp. activităţi ce presupun expert

'"m ar fi yoga sau alergarea – câştiga M " ª ª ' ' ptin

[sic] * datorează faptului că eueryş.a spimur^

[sic]Pul/mintea noastră ne hrăneşte mai mul, d
toile noastre spirituale, care trăiesc doar ,n capul nostre

Al treilea tip de iubire

în următoarele capitole vom discuta despre import^ emoţiilor pozitive, cum ar fi bucuria şi iubirea (Capitolul 6), *? de asemenea, despre importanţa de a primi iubire şi sprijin *$* partea celorlalţi (Capitolul 7). Cu toate acestea, ambele tip„" de iubire se referă la iubirea la nivel individual. De exempi" atunci când vine vorba despre emoţii pozitive, ne putem co„ centra pe activităţile şi gândurile care ne simţim mă, pozitivi şi mai iubitori, iar atunci când vine vorba de sprijin social, ne putem concentra pe a învăţa cum să primim iubire de la alte persoane.

Acest capitol examinează un al treilea tip de iubire ceea ce eu numesc *energie spirituală* şi pe care mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele o descriu ca o *iubire necondiţionată, universală.* Când descriu această energie spirituală, ei spun că senzaţia de separare faţă de toate celelalte lucruri dispare – nu se mai simt ca un individ, ci, în schimb, simt cum sunt uniţi cu toţi şi totul. Această iubire profundă şi liniştită (adică energia spirituală), care începe să le inunde întreaga fiinţă atunci când sunt angajaţi într-o practică spirituală, nu vine din nicio sursă specială şi este îndreptată spre toate lucrurile. Ei o descriu« pe o iubire profundă, universală, care ne este disponibilă w orice situaţie, dar *numai dacă o accesăm în mod activ.* E ca r cum ai avea un râu de vindecare sub pământ, în orice mom«[11] – râul este întotdeauna acolo, dar trebuie să-ţi faci

timp să[ţ opreşti, să sapi o groapă şi să bei apa, dacă doreşti să benefic ezi de calităţile lui vindecătoare.

Unul dintre subiecţii cercetărilor mele privind rc[1/1^ totală care a descoperit acest al treilea tip de iubire este ^ bărbat pe nume Henry, care a fost diagnosticat, la vârs[14 ^ 70 de ani, cu cancer de prostată şi cu cancer mamar. El [a 258

fuzat intervenţia chirurgicală şi chimioterapia recom a în schimb, a investigat alte forme de vindecL T datâ şi făcut să descopere Tong Ren. o practică spirituali ^ ^ ranuiră a medicinii tradiţionale chineze.

°

UI1 bărbat pe nume Tom Tam, i-a prezenta, pentm nL ^ lui Henry conceptul potrivit căruia există o ener JsririiTîs universală, la care oricine se poate conecta pentru a-şivE afecţiunile fizice, precum cancerul. Henry explică:

Tom [profesorul] crede că avem o minte culturală mai extinsă **–** *pe care el o numeşte „inconştient colectiv"* **–** *şi „ cât accesăm mai mult [acest inconştient colectiv] sau cu cât practicantul [de Tong Ren] devine mai mult un* ***canal*** *cil acestuia [al inconştientientului colectiv], cu atât această minte extinsă are mai multă putere de a vindeca – şi asta este ceea ce spun aproape toate celelalte culturi despre vindecare.*

Tong Ren a fost practica pe care Henry a folosit-o pentru a se conecta la acest al treilea tip de iubire iubirea necondiţionată şi universală – pentru a se vindeca de cancer. El nu a urmat niciun tratament medical convenţional şi. cu toate că încă mai aretumori în corp, ele s-au redus în dimensiune şi nu i-au provocat absolut nicio problemă în mai mult de 12 ani.

Trăim într-o cultură care pune individualismul mai presus de orice altceva. Suntem învăţaţi să devenim cetăţeni cart. trăiesc o viaţă independentă, separată de cea a vecinilor noştri. Cu toate acestea, toate marile tradiţii spirituale ne spun exact contrariul: ele spun că toţi suntem în mod intim şi invizi i interconectaţi şi că, de fapt, suntem cu-toţii alcătuiţi mi a energie spirituală. Dacă nu ai trăit niciodată o expe t ^

[uBirii universale, când sentimentul că eşti separa

*Termenul7i aparţine psihiatrului elveţian Cari Gusta\

Simţi una cu totul şi împăcat cu tot ceea ce există, atunci ₚᵣ. babil că nu ai trăit încă o experienţă deplină a acestui al *ttf* fel de iubire, pe care eu îl numesc *energie spirituală* şi ₚₒ ' mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele îl descriu ca fiind ₙₒ^ *mai profundă iubire care există.*

Relaţia dintre fizic şi spiritual

O idee legată de energia spirituală – care a apărut frecvent în cercetările mele este noţiunea că oamenii sunt *în primai rând fiinţe spirituale,* care au o experienţă temporară, fizică. Îₙ trup. Când vine vorba de vindecarea cancerului, această idee devine importantă, deoarece influenţează parcursul tratamentului unei persoane. De exemplu, dacă tu crezi că suntem doar corpuri fizice, atunci vei căuta numai cauze fizice ale cancerului şi numai tratamente fizice pentru a te vindeca. Dar dacă tu crezi, aşa cum cred mulţi dintre oamenii pe care i-am intern- evat, că energia spirituală *din interiorul acestor corpuri fizkt* are nevoie de la fel de multă îngrijire ca şi corpul fizic, atunci vei privi dincolo de limitele planului fizic.

Asta se datorează faptului că mulţi dintre subiecţii mei cred că aspectul suflet/energie spirituală al oamenilor este cel mai important aspect al nostru şi că, dacă uităm să ne conectăm la acest aspect în mod regulat, corpul se va degrada sau$ᵉ va îmbolnăvi.

Unul dintre vindecătorii intervievaţi care crede asta este uⁿ om pe nume Swami Brahmdev, fondatorul unui ashram de >'<$ şi de meditaţie în nordul Indiei. Brahmdev consideră că apⁿⁱ' fundarea conexiunii cu energia spirituală care se află în dintre noi ar trebui să fie primul pas în orice proces de vind#* fizică. El explică acest lucru în accentul lui indian, ritmic.

Această cutie [arătând spre corpul său r – „»aspectuldivin. Deci, divinîza [J jar daca tu crezi că acum suferi de ceva [o bZlă] Tăzi

implica aceasta divinitate şi spune-i acestei forte divine să te ajute, să te protejeze, să te salveze, să te vindece şi ***implică*** *divinitatea. Amphjica-jt credinja în divinitatea din tme Aceasta farată spre corpul său] nu este casa* ***ţa;*** *acesta nu este cutia* ***ta.*** *Această cutie ii aparţine divinităţii... Şi acum. această casă este în pericol [a apărut boala], aşa că spune-i măcar acum proprietarului casei: „. Te rog, învaţă-mă. Nu sunt capabil să o păstrez în bună stare, aşa că te rog, ieşi la ivealâ. Ajută-mă!"*

Cu alte cuvinte. Swami Brahmdev vede corpul uman ca pe un recipient ce conţine energia divină, la fel cum multe religii văd corpul ca pe un recipient pentru suflet. Potrivit lui Brahmdev, restabilirea şi consolidarea legăturii cu această energie divină din interiorul fiecăruia dintre noi este cel mai bun mod de a avea grijă de această „cutie", care este corpul nostru fizic, mai ales atunci când acesta se îmbolnăveşte. Nu toţi oamenii pe care i-am intervievat cred la fel de puternic ca Brahmdev în întâietatea spiritului asupra corpului fizic; cu toate acestea, aproape toţi subiecţii cercetărilor mele consideră că energia spirituală este un aspect important al fiinţelor umane şi că accesarea ei regulată poate ajuta în mod semnificativ corpul fizic "ă se vindece.

Importanţa unei practici regulate

Cei mai mul(i oameni – şi m-ammm,«şieupi-» ' citesc relatări despre vindecat, spintuale în car P «e inundată cu energic spirit—. * fi se vindecă la scurt timp după aceea ş, se g

a fost aşa. dar mie nu mi se va întâmpla niciodată." Obiş nuia să cred la fel. pentru că nu am ştiut că aş putea dezvolta t repi? o practică care să-mi permită să simt din ce în ce mai p „| [1] bil că sunt copleşită de curgerea energici spirituale prin corpj meu. în multe dintre poveştile de vindecare spirituală p e Car{ le citim, oamenii sunt inundaţi de această energie spiritu„|g brusc şi inexplicabil, fără prea mult efort din partea lor.

Cu toate acestea, un lucru pe care l-am învăţat de la sn. pravieţuitori este că, deşi unele persoane pot fi suficient dc norocoase pentru a experimenta brusc acest flux de energie spirituală, cei mai mulţi dintre noi trebuie să ajungem treptat la ea, printr-o practică regulată, angajată. Analogia pe care îmi place să o folosesc este cea cu ridicarea de greutăţi. Nu poţi să intri într-o sală de sport fără să fi ridicat o greutate în ultimii cinci ani (sau mai mult!) şi să te aştepţi să ridici 90 kg dintr-o dată. în mod similar, nu poţi să stai pe o pernă de meditaţie, fără să fi meditat niciodată, şi să te aştepţi ca energia spirituală să-ţi inunde instantaneu întreaga fiinţă. Mai degrabă, la felea un atlet, trebuie să o iei încet şi să-ţi clădeşti această capacitate printr-o practică regulată – ideal ar fi o practică zilnică. Mai mult decât atât: la fel ca în cazul ridicării de greutăţi, dacă îţi întrerupi practica o lună, nu te poţi întoarce la nivelul la care ai rămas – s-ar putea să fie nevoie să o iei de la început.

Sora Jayanti a făcut un comentariu despre faptul că *VA* joritatca oamenilor de azi nu au o practică spirituală regula[1] aceasta se întâmplă deoarece, în cultura noastră, practica $P rituală nu este considerată la fel de importantă ca „rezolvai lucrurilor":

Ce s-a întâmplat în ultima vreme este că, în loc ^' ^ infe umane, am devenit „activităţi" umane şi ***astfel.*** *"L ^ prins în jocul de a face. de a rezolva, de a acţiona. Procent' spiritualitate înseamnă sofii capabil să prosti ■*

vezi ce se întâmplă în suflet fi să te întorc , [5] ^Să

*în care poţi fi împăcat cu tine însuti // ZZ *T * 3 ti sllll t conştientă*

cine sun, în starea mea iniţială^ Zm, ***liniştitei*** *iar atunci cand uit cine sunt. îmi pierd* ***aceastăi*** *pace şi pierd contactul cu mine.*

Cu alte cuvinte, Jayanti este de părere că un om sănă este cel care îşi conectează în mod regulat corpul orientat spre acţiune cu sufletul orientat spre pace. Ştiu că, atunci când meditez regulat, această energie blândă, spirituală îmi inundă corpul rapid şi rămâne cu mine aproape toată ziua. Cu toate acestea, atunci când meditez sporadic – de obicei, pentru că sunt „prea ocupată" cu viaţa această legătură este foarte dificil de realizat şi simt doar o cantitate mică din energia aceea blândă care circulă prin corpul meu. Potrivit lui Jayanti şi multor altor persoane pe care le-am intervievat, consecinţele de a nu te conecta cu regularitate la energia spirituală nu trebuie desconsiderate: în primul rând. s-ar putea să începi să simţi o lipsă generală de pace în viaţa ta şi. în cele din urmă. se poate dezvolta o afecţiune fizică – pentru că organismul nu-şi „reîncarcă bateriile" (nu se conectează la energia spirituală) în mod regulat, aşa cum ar trebui. Prin unnare. aşa cum se întâmplă cu alte lucruri din această lume, mesajul principal este simplu: Practică, practică, practică.

importanţa reducerii la tăcere a mtnţu

A. cincilea aspect al aprofundării "am învăţat este ideea că, indiferent ce prac 1 ^ ^

D deexemP ru- rugăciaHe-meditaţie a c

Pas al conectării la energia spirituala

Potrivit oamenilor pe care i-am intervievat, cele două [1] să se excludă reciproc energia spirituală nu poate începe^ circule prin corp până când gândurile din minte nu se opre^ Acesta este. de departe, unul dintre cele mai mari obstacole ¡" calea practicii spirituale regulate, întrucât mulţi dintre noj „" probleme în a opri derularea gândurilor – mai ales din cau^ cantităţii copleşitoare de informaţii cu care suntem bombardaţi în fiecare zi. Simplul fapt că 48% dintre americani se luptă oca zional cu insomnia' şi 40 de milioane de persoane din Statele Unite suferă, de asemenea, de

anxietate[2] ne spune că avem într-adevăr o problemă cu reducerea la tăcere a minţilor noastre Fiecare practică spirituală are propriul set de trucuri pentru a reduce mintea la tăcere. în cele mai multe practici de me- I ditaţie. de exemplu, nu încerci să-ţi liniştești mintea, ci mai degrabă faci un pas înapoi şi pur şi simplu îţi observi gândurile. Prin distanţarea de gânduri în acest fel. gândurile se calmează treptat, şi în cele din urmă se disipează complet. Alte trucun pentru a opri gândurile includ concentrarea pe altceva, cum ar fi o rugăciune repetată, o mantră, o imagine sau pe respiraţie. Mulţi oameni consideră că sportul este o altă modalitate foarte bună de a-ţi elibera mintea de gânduri. înainte de a te anga.it într-o practică spirituală, cum ar fi rugăciunea sau meditaţia Din nou, nu metoda de a-ţi opri gândurile contează, ci doar '*„ găseşti o modalitate* de a-ţi reduce mintea la tăcere, astfel ¡ncal i adevărata experienţă a energiei spirituale să poată începe Rita. una dintre bolnavii de cancer vindecaţi prin renii'[11] totală pe care i-am intervievat, a fost cercetător de profi^® astfel încât era în mod constant concentrată în minte. Ca[1] Rita a fost diagnosticată cu cancer la sân, ea l-a tratat mai ¡n«" prin medicina convenţională, dar. din păcate, cancerul a reap rut câţiva ani mai târziu. Atunci când a aflat de reapariţia I"[1]

Rita S-a supărat foarte tare pe Dumnezeu- totuşi < sccasIS fune a

* f»pl. sS ^ dj"

RF MISIE
TOTALA

Ani ieşit în stradă şi i-am sdus xpui că eşti atunci rezolvă tu."
Eram ZZ spus:.. Vmdecă-ntasau omoară-mă, darfă-o repede!" Sunt Z
cetătorpnn excelentă, dar ¡-am spus: ..Eu nu maifac nimic Eu „ mai vorbesc cu nimeni altcineva. Gata cu bibliotecile, gata CU cărţile, gata cit totul. Tu să rezolvi situaţia' ' [...] ş, ¡"„--o săptămână şi jumătate lucrurile au început să se schimbe.

Mai târziu în acea săptămână, un set de coincidenţe stranii au condus-o pe Rita să încerce un nou tratament de vindecare prin energie şi. de asemenea, să-şi intensifice practica meditaţiei. De asemenea, a ales să nu se întoarcă imediat la medicina convenţională. După o lună de meditaţie şi tratament de vindecare prin energie, tumoarea de la sân nu mai era palpabilă la atingere. Călătoria ei de vindecare a continuat şi. deşi a ales să nu se mai întoarcă niciodată la medicii convenţionali şi, prin urmare, nu a verificat dacă tumoarea a dispărut în totalitate, acum – la mai bine de 24 de ani de la acel moment – iubeşte viaţa şi se bucură de o sănătate excelentă. Pentru Rita. aprofundarea practicii ei spirituale a necesitat ca mai întâi să-şi reducă la tăcere mintea de cercetător. Toţi supravieţuitorii care au avut remisie totală şi toţi vindecătorii alternativi pe care '-am studiat au spus că acest pas este absolut esenţial dacă vrem să putem să accesăm energia spirituală care se află m interiorul nostru.

Cercetare spirituală

Vom vorbi despre modul «c. i. eonectezi la energia spirituală la sfârşitu ac .

Cele mai multe cercetări fundamentate de până ac uiii privire la practicile spirituale au examinat meditaţia, tai chi-ul, dar nu şi rugăciunea. Acest lucru se datorează f,?' tului că este foarte dificil să masori „puterea" sau „calitate^ rugăciunilor cuiva. Studiile asupra meditaţiei sunt mai uşţiuie realizat, deoarece poţi să iei un grup de oameni şi să-i cond^ prin etape concrete, care să-i înveţe cum să mediteze. Asta ^ înseamnă că meditaţia este cea mai bună practică spirituală care există – înseamnă doar că aceasta este una dintre p rac. ticile spirituale mai uşor de măsurat. Sper că, în anii care v r veni. cercetătorii vor elabora metode mai bune de a măsură efectele pe

care rugăciunea le are asupra corpului fizic. Până atunci, valul de studii bine concepute despre meditație, v.g. şi tai chi au demonstrat în mod concludent că aceste practici spirituale îmbunătățesc starea de sănătate a organismului (mai exact, îmbunătățesc circulația, somnul, fac sistemul imunitar mai puternic) şi a minții (reduc stresul, cresc empatia etc.).

* **

La finalul acestui capitol, vom discuta despre nişte măsuri concrete pe care le puteți lua pentm a vă dezvolta sau aprofunda practica spirituală, astfel încât să experimentați $1 voi acea „energie spirituală" liniştită despre care au vorbit atât | de mulți dintre subiecții cercetării mele. în primul rând, însă. aş dori să vă împărtăşesc povestea de vindecare completă a Im | Matthew Ireland. un tânăr care a fost diagnosticat cu canctf cerebral în fază terminală, Ia fragеda vârstă de 27 de ani, caf[L] a încercat tot ceea ce a putut să-i ofere medicina occidental- şi totuşi a fost trimis acasă (la azilul pentru persoanele cu bd[1] incurabile). Fără să mai aibă ceva de pierdut, s-a angajat într[1] călătorie neaşteptată de practică spirituală zilnică, care l-a <-'°ª dus în locuri pe care nu şi le-ar fi putut imagina vreodată.

ZfiX

POVESTEA *LUI* MATTHEW

În 2002, Matthew Ireland absolvise recent facul tatea şi -ş. mvestise micile economii într-o b „caid pământ d.n Munții Colorado, aproape de fratele său în ciuda locației liniştite, era foarte ocupat cu naveta între doua locuri de muncă – unul ca operator de întreținere a căsuțelor de camping din sistemul de drumeții din Rocky Mountain, iar celălalt ca antrenor de baschet la un liceu, lată ce îşi aminteşte despre cerințele vieții lui de la acea vreme:

În fiecare dimineață, la ora 5.00, plecam cu maşina la serviciu. Făceam o oră până acolo. Lucram toată ziua şi apoi conduceam încă o oră, până în locul unde antrenam o echipa de baschet de liceu. Şi apoi, după antrenament, conduceam încă o oră înapoi spre casă... Deci, petreceam mult timp pe drum. îmi forțam limitele prea mult, cred – mult dincolo de limitele mele.

Matthew aprecia faptul că slujba lui ii permitea să facă sport şi să fie în natură în fiecare zi, dar serviciul său era, în acelaşi timp, cel mai solicitant serviciu din punct de vedere fizic pe care l-a avut vreodată: în fiecare zi trebuia să meargă mai mulţi kilometri, la altitudini mari, transportând provizii grele (cum ar fi lemne de foc), la cabanele de camping. În plus, programul său zilnic de condus îi lăsa puţin timp pentru o viaţă socială sau pentru somn. Matthew nu mai ta» cu prietenii, ca în timpul facultăţii. Îşi revenea dupa

despărţire romantică recentă şi îşi aminteşte că, în **g..** neral, se simţea puţin deprimat.

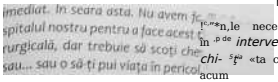
în această perioadă, au început durerile de cap ale lui Matthew. într-o zi, în jurul orei 10 dimineaţa, |.ₐ luat o durere de cap destul de puternică, dar i-a trecut după câteva ore, aşa că a ignorat-o. Acelaşi lucru s-a întâmplat şi în dimineaţa următoare – o durere de cap neobişnuit de puternică l-a lovit în jurul orei 10 şi a dispărut după câteva ore. Aceste dureri au continuat timp de câteva zile, fiind din ce în ce mai mari şi de durată din ce în ce mai lungă. S-a dus la un specialist în masaj şi la un chiropractician, dar ambii nu i-au oferit alinare decât temporar. Doctorul local l-a diagnosticat cu migrene, dar nici măcar analgezicele puternice nu i-au putut alina durerea. După două săptămâni, durerea dura toată ziua şi era^atât de severă încât îl făcea pe Matthew să vomite. Din păcate, pentru că îşi investise toţi banii ca să-şi cumpere bucata de pământ, nu avea nicio asigurare de sănătate la acel moment. Din fericire, şeful lui i-a dat un sfat înţelept:

[Şeful meu] mi-a spus: „Ascultă. De ce nu te duci la spital ca să-ţi faci un RMN? [...] Chiar dacă va trebui să plăteşti câte 10 dolari pe an, pentru tot restul vieţii tale, ca să-l achiţi, cel puţin du-te şi elimină cel mai grav scenariu."

Matthew a reuşit să intre ultimul la RMN din acea zi, la un spital din apropiere, şi îşi aminteşte cum se chinuia de durere, pe canapeaua din sala de aştep" tare. în cele din urmă, rezultatele au venit:

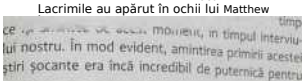
Doctorul mi-a spus: „Este ceva în capul tău. Deocamdată nu ştim despre ce e vorba, dar trebuie tratai

el, chiar ani mai târziu. După RMN, şi în timp ce avea încă dureri severe, Matthew le-a dat vestea părinţilor săi din Vermont, celui mai bun prieten al lui şi fratelui său, care locuia la o oră distanţă. Mama lui s-a urcat imediat într-un avion, iar fratele lui a sărit imediat în maşină şi a condus o oră pentru a-l lua pe Matthew, iar apoi a mai condus încă opt ore, până la un spital mai mare din



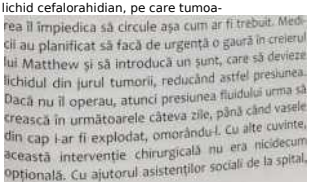
necesare în *intervenţie chi-* «ta chiar acum

Lacrimile au apărut în ochii lui Matthew



Denver.

Medicii au făcut un al doilea RMN, pentru a verifica localizarea tumorii lui Matthew şi cele mai rele temeri ale lor s-au confirmat: era situată în centrul creierului – ceea ce însemna că era inoperabilă. Ei i-au explicat lui Matthew că durerile de cap erau cauzate de o acumulare de lichid cefalorahidian, pe care tumoa-



Matthew a fost inclus imediat într-un plan de asig$_{u}$râ$_{ri}$ de sănătate de stat pentru situaţii de urgenţă, destinat persoanelor cu afecţiuni care pun în pericol viaţa.

Când Matthew a fost dus la sala de operaţii, 24 de ore mai târziu, era deja înconjurat de mama lui, d$_{e}$ fratele şi prietenii lui. Lacrimi de recunoştinţă îi înecau [1] vocea lui Matthew în timpul interviului nostru, în timp I ce descria această scenă:

Fratele meu a rămas acolo cu mine, apoi o prie- I tenă dragă din zonă a venit şi ea. Şi mama a zburat din capătul celălalt al ţării. Şi doi dintre prietenii mei – fraţi, I cu adevărat – care mi-au fost colegi de cameră în facultate şi sunt prieteni pe viaţă; ei au lăsat totul baltă şi au venit să fie cu mine. Şi acest lucru a fost atât de puternic... A fost prima dată în viaţa mea când mi-am dat seama cât de mulţi oameni mă iubesc cu adevărat. Când mă gândesc la asta – şi cred în acest lucru foarte mult – consider că ceea ce m-a vindecat a fost puterea iubirii. Şi iubirea are mai multe faţete. Una dintre acestea a fost familia şi prietenii mei.

Operaţia în sine a fost incredibil de riscantă, dar din fericire medicii l-au operat cu pricepere şi Matthew a ieşit din ea fără complicaţii şi fără alte dureri de cap. Totuşi, în centrul de creierul lui era în continuare o tu moare foarte mare. în timpul intervenţiei chirurgicale, medicii au reuşit să extirpeze o bucată din tumoare şi să confirme faptul că este „inoperabilă, glioblastorri faza 4“, forma cea mai agresivă de cancer cerebral $ sită la om. Câteva zile mai târziu, Matthew a suferi* o intervenţie chirurgicală în care şuntul temporar, ex tem, a fost transformat într-unul permanent, Intern-
înainte ca Matthew să fie externat, medicul i , u $_{să}$

discute despre planul său de tratamenttî? explicat că medicina convenţional», nu
,,p da cancer foarte bine. A conţinu,,, ¿XXS cel ma, bun scenariu ,r fi acela c,re cLioterp a şi radioterapia ar putea şi încetinească creştere, tu- morilor, ofenndu-i astfel lui Matthew mai multe luni de viaţă:

Doctorul mi-a spus: „îţi sugerez să te duci să stai aproape de familia ta, unde poţi avea sprijinul lor. Aş putea să-ţi dau, sincer, o şansă de 1 sau de 2% să te simţi la fel ca acum sau mai bine, în 12 – 16 săptămâni." [...]
A fost pe deplin sincer şi Dumnezeu să-i binecuvânteze. Mi-a salvat viaţa [prin introducerea şuntului şi îi voi fi veşnic recunoscător. Dar ce am ajuns să aflu în următorii doi ani este că el a făcut tot ce a putut, dar s-a oprit acolo unde nu mai ştia ce să facă – şi aici am primit ajutorul a ceva mai mare.

Mai târziu în acea noapte, veştile sumbre ale medicului au început să aibă efect. Şi apoi, treptat, un nou sentiment a început să-l anime pe Matthew: era vorba de sfidare.

Scuzaţi-mi limbajul, dar voiam să-i spun *medicului* meu: „Ştii *ce?* Du-te dracului. Nu sunt pregătit să mor! Şi ce **dacă** îmi dai **o** şansă de 1 sau *2%?* E în regulă. O voi **face!** Ăsta sunt eu. *Voi învinge* această şansă de 1 sau 2%, voi *ieşi învingător din asta şi* nu-mi *pasă dacă cineva* mai *făcut-o sau* nu. Tu poţi să greşeşti. *îmi dre* de mult co mal mulţi oameni sa io **oceorto** „t, udinf,» *aibă încredere* în ei to*L *Dacă* oomeno or crede por p
simplu şi ar avea o rază de speranţă, este posibil ca ei« fie cei mai mari vindecători din lume.

Matthew a urmat sfatul medicului său şi s-a mu. tat înapoi pe Coasta de Est, unde putea fi mai aproap. de familia şi de prietenii lui, urmând chimioterapia a

radioterapia recomandată. De îndată ce a putut f¡¿i‹ – după recuperarea de după operație – Matthew a î„. ceput zilnic tratamentele cu radiații la creier:

Trăgeau cu aceste trei lasere diferite în creierul meu, din trei unghiuri diferite, și ardeau în punctul în care se uneau. Și astfel, practic, ceea ce încercau ei să facă era să ardă tumoarea de acolo, să o extragă fără a pătrunde în creier – adică fără a pătrunde fizic în creier [râde]. Este o radiație foarte puternică. Dacă ar fi să trec din nou prin asta, nu sunt sigur că aș mai face-o.

în același timp, ploua cu sfaturi din partea prietenilor și a familiei despre ce ar trebui să facă pentru sănătatea lui. Din dorința de a încerca ceva care l-ar putea ajuta, Matthew a încercat acupunctura, terapia cranio-sacrală și vindecarea prin energie – toate fiind premiere pentru el. De asemenea, medicii lui Matthew doreau să trateze cancerul cu chimioterapie, în același timp cu radioterapia cu raze gamma. Cu toate acestea, Matthew ezita, deoarece medicii îi spuseseră că doar 30% (sau mai puțin) din chimioterapie va ajunge vreodată la tumoră, din cauza barierei hematoencefalice a organismului. Celelate 70 procente vor merge în restul corpului, provocând efecte secundare inutile și dureroase. în plus, medicii i-au spus că există doar o șansă de 30% ca oricare dintre substanțele din chimio terapie să poată micșora tumoarea. De fapt, cercetă

rile erau atât de ambigue încât i
că putea să aleagă orice'tip de ch£ *TOTALA*
a încerce. Cu ,"a,e
mlnlstrarea chimioterapie!. deoarece «, *3" f' strategie
suplimentară. Matthew a f₀" ," ® . "'

Vă spun – după două săptămâni, am aruncat *[tratamentul de chimioterapie] la* coşul de gunoi! Era groaznic. *Nu ştiu dacă ceea* ce *am* simţit au fost efectele secundare *ale radiaţiilor sau ale chimioterapiei* sau o combinaţie a *acestora, dar am* ajuns într-un punct în care tot ce *băgăm în* gură avea gust de carton ud Puteam să mănânc *chiar şi* o *lingură de sare şi* nu ştiam că e sare... Am *spus: „Dacă nu* o să reuşesc să învingă *boala, aş* vrea să rămân eu însumi. Nu vreau să fiu acest lucru care nu se *bucură de mâncare, care* nu poate recunoaşte oamenii."

Curând după aceea, Matthew a ajuns la doza maximă de radiaţie permisă pentru oameni. Din păcate, tumoarea lui era în continuă creştere. Totuşi, rata ei de creştere se încetinise oarecum. Doctorii i-au spus că nu mai puteau face nimic altceva, decât să-l monitorizeze cu ajutorul scanărilor. Matthew a plecat, crezând că a meritat să suporte efectele secundare oribile ale radiaţiei, deoarece cel puţin mai câştigase ceva timp. Restul depindea de el şi de orice tratamente complementare era dispus să încerce.

O prietenă a lui Matthew cunoştea un şaman din Peru, care conducea grupuri mici de °ªᵐ^' „castorii de vindecare" şl care avea. remarcabile. Prin urmare, atunci cand pnetena lu,

Matthew s-a oferit să-l însoţească pentru a merg„ i acest şaman, a acceptat să încerce. Cu toate acestea* în acel moment, procedurile medicale îi creaseră da' torii semnificative şi nu-şi putea permite costul câlă toriei. Când prietenii şi familia au aflat de acest lucr au organizat imediat o strângere de fonduri pentru el' Matthew a fost profund mişcat de acest act de bunătate şi, de asemenea, de ceva special ce s-a întâmplat la strângerea de fonduri:

O necunoscută a trecut întâmplător pe stradă şi a văzut că se

întâmplă ceva, astfel încât s-a apropiat şi a întrebat ce se întâmplă. Prietenii mei i-au explicat, iar ea a spus: „Ei bine, nu am prea mult, dar vă voi da tot ce am în buzunar şi sper să vă fie de folos.” Şi era doar o străină care trece pe stradă şi oferă nu doar bani, ci ceva mult mai puternic: iubire. Ştii? Pur şi simplu iubire necondiţionată şi complet imparţială. Să ajuţi un alt om în acest fel a însemnat foarte, foarte mult pentru mine.

După această strângere de fonduri, Matthew a putut să cumpere biletul pentru Peru şi a fost programat să plece în câteva săptămâni. în acest timp, femeia care urma să-l însoţească a primit un telefon de la una dintre prietenele ei, care mergea şi ea în excursie. Prietena i-a spus că a avut o intuiţie puternică: „Matthew nu are nevoie să vină în Peru cu noi. Trebuie să se ducă ia loan al lui Dumnezeu, în Brazilia.“ Când a auzit acest mesaj, Matthew s-a simţit derutat. Cine e „loan al lui Dumnezeu“? S-a hotărât să facă nişte cercetări pe internet. (El cercetase deja numeroşi alţi vindecători, m căutare de tratamente potenţiale, şi o mulţime dintre ei păreau „falşi“). Totuşi, a fost intrigat de faptul <■* 276 acest vindecător, joãoleixeira de Faria ^ .

lui Dumnezeu de către pacienţii Jn (Urn,t loan al
pentru activitatea sa de vindecare: P6rCepea taxe

Un lucru care m-a surprins cu privire la *fost ca avea o clinică gratuită. 0 făcea* gratuit | l i *° mul* rând, eu nu aveam mulţi ban, pentru a plăti şi, de

1 “ SQ „n® cevo¹ dar_ ^ *acelaşi* timp, *însăşi ideea că cineva nu* vindecă pentru bani... Asta m-a convins că acest om vrea cu *adevărat să vindece* oameni.

Deşi aspectul gratuit l-a atras pe Matthew, restul muncii de vindecare a lui João părea incredibil de ciudată. Aparent, acest om avea capacitatea de a-şi părăsi trupul şi a intra în transă, permiţând astfel spiritului unei fiinţe superioare să intre în corpul său şi să realizeze munca de vindecare energetică. Deşi suna ciudat, Matthew a fost totuşi inspirat de numărul mare de pacienţi cu cancer care, aparent, fuseseră vindecaţi de acest om. Matthew a fost intrigat suficient cât să încerce să schimbe biletul de Peru cu unul pentru Brazilia, dar s-a dovedit că biletul nu era nici rambursabil şi nici

nu putea fi schimbat. Astfel că Matthew a acceptat că urma să meargă în Peru, aşa cum fusese planificat, şi şi-a propus să-l viziteze ulterior pe loan al lui Dumnezeu.

Cu două săptămâni înainte de plecarea în Peru, Matthew era în vizită la nişte prieteni din Vermont. şh- ¡nd foarte bine că aceasta ar putea fi ultima da a nd îi vedea. Chiar dacă îşi dorea cu prognosticul lui îl apăsa foarte mu t în ac^ ^ ^ Într-o dimineaţă, vecina P[illegible] ^ auzise de situaţia nu o mai văzuse niciodată, da

lui Matthew – l-a sunat să-i spună că loan de Dutnn$_e$ zeu a vindecat-o de cancer mamar. Asta a fost a dou$_a$ oară când Matthew a auzit despre loan al lui Dumn$_e$. zeu de la un străin şi îşi aminteşte că a fost zguduit d$_e$ coincidenţă. Ea l-a invitat pentru a-i împărtăşi povestea ei şi i-a arătat, de asemenea, un film cu loan al |$_{ij}$ Dumnezeu, care trimitea energie vindecătoare cuiva în timp ce era în transă.

Povestea şi clipul video al vecinei i-au stârnit dorinţa lui Matthew de a-l vizita pe loan al lui Dumnezeu dar i-a spus femeii că nu putea, din cauza biletului nerambursabil pentru Peru. l-a mulţumit pentru timpul ei şi a asigurat-o că îl va vizita pe loan al lui Dumnezeu de îndată ce îşi va putea permite. Matthew descrie răspunsul ei:

Ceea ce mi-a spus a fost o dovadă minunată de iubire... Mi-a zis: „Dacă vrei să mergi, îţi voi cumpăra un bilet chiar acum. Vei pleca acolo şi îmi vei da banii înapoi atunci când poţi. Dacă inima ta îţi spune să faci acest lucru pentru vindecarea ta, nu vreau ca banii să fie lucrul ridicol care să te împiedice." Deci, am plecat acasă având în buzunar un bilet către centrul Braziliei şi numai trei săptămâni pentru a mă pregăti! A fost o nebunie cum s-au întâmplat toate aceste lucruri. Şi clar, i-am înapoiat banii. A fost prima persoană căreia i-am înapoiat banii cât de repede am putut. Acestea sunt lucrurile mici care sunt împletite cu acea putere a iubirii, care cred că este atât de puternică în procesul de vindecare- în săptămânile care au urmat, Matthew a continuat să întâlnească străini care tocmai fuseseră la loan al lui Dumnezeu sau ai căror prieteni tocmai veni

omul de lângă elSe'Suce^de aseme^^*ta\/i©n/* ,oan al lui Dumnezeu.
Pen.ru Matrhe"“',"'«"^{5} lucruri pareau să **spună:** „Da.în sfârsitMSa • '
şlt Mă asculţi." Astfel, în luna noiembrie a am Î Ma..hews-atrezi,singucintr-ocamt "
tel, în mijlocul unul oraş brazilian rural num» Abafc nia, cu o tumoare cerebrală În stadiu! 4, pregădncj, sa se intalneasca cu un vindecător numit loan al lui îezeu.

MmiETOTA
U

Dumnezeu.

în acea noapte, în jur de ora 2, Matthew s-a trezit şi a observat că lumina lui din baie este aprinsă. Epuizat, a închis ochii şi s-a întors, încercând să o ignore. Lumina îl împiedica să adoarmă din nou, aşa că, în cele din urmă, s-a ridicat să o stingă. Matthew descrie ce s-a întâmplat în continuare:

Am deschis oarecum ochii şi m-am uitat şi văd că nu e chiar lumina din baie. E ceva acolo care se mişcă – e cineva acolo. Şi apoi a ieşit o femeie de acolo, iar ea era învăluită în lumină. Nu puteam să-i văd chipul cu exactitate, dar era această lumină frumoasă, minunată. Nu pot descrie culoarea, dar era ca... o lumină perfectă. Se îndrepta încet spre mine şi nu mi-a spus nimic, dar mi-a întins mâna. Şi apoi a fost exact lângă mine şi şi-a întins mâna şi mi-a pus-o pe cap.

în *acel moment, din capul* meu, *s-a preins* 1 ceva ca o *vopsea,* în *josul* corpului meu, maun ru^ ^ *afară; fiecare nerv din corpul* meu, *fiecare p* pul meu putea să o simtă şi pur şi s.mplu m-a mundat. *Am închis ochii şi am lăsat senzaţia să mă cuprindă într, totul. Şi aveam senzaţia aceea – cred că era o senzaţ;„ de perfecţiune. De iubire pură, pură. De generozitate necondiţionată, de fericire, de extaz, de perfecţiune. m-a inundat timp de câteva secunde şi am rămas în ea. Apoi am deschis ochii şi [senzaţia şi femeia] nu mai erau.*

Şi apoi mi-am dat seama că stăteam treaz în p„. tul meu şi că nu am visat acest lucru – s-a întâmplatşi a fost atât de real! Adică, încă mai simţeam furnicături în corp. A fost cel mai puternic lucru pe care l-am simţit vreodată în viaţa mea. Şi poate că nu ştiam încă, dar asta a fost iubire. Asta e iubirea. Şi asta e Dumnezeu.

Nu i se mai întâmplase niciodată aşa ceva. Nu fusese crescut în spiritul religiei şi nu se dusese niciodată la biserică. înainte de această experienţă, Matthew nu crezuse în nicio religie. Aşa cum descrie el, cel mai apropiat lucru care îi dădea senzaţia de

„Dumnezeu“ era sentimentul pe care-l avea în natură, printre copaci şi în lumina soarelui. De fapt, nu fusese niciodată atras de religie, din cauza numeroaselor războaie şi scandaluri din istorie. Cu toate acestea, experienţa pe care a avut-o cu „spiritul“ din baie l-a mişcat până în centrul fiinţei lui şi a trezit ceva ce numeşte acum „credinţă“:

Credinţa este ceva ce fiecare fiinţă umană are în interior, dar uneori nu o găsim niciodată, uneori nu se trezeşte – din vina noastră, a nimănui altcuiva –, iar alteori o ignorăm. Dar cred foarte mult că toţi avem credinţă. Şi a mea s-a trezit în prima seară şi, pe măsură ce experienţele mele din Abadiania au continuat, această credinţă a crescut din ce în mai puternică, iar decizia 280

RF.mtE
ea de a trăi şi de a ... ori o devenit din ce în • puternica odata cu ea.

în dimineaţa următoare, Matthew a aşterne împreună cu alte aproximativ 500 de persoane' centru a-l vedea pe loan al lui Dumnezeu faţă în faţă peZ vreo 10 secunde, primind astfel o explozie din energia lui puternica. Conform instrucţiunilor, toţi erau îmbrăcaţi în alb (ceea ce, li s-a spus, le permitea „spiritelor" să le citească câmpul energetic mult mai repede) şi a început să înainteze lent, trecând prin două camere de meditaţie, înainte de a-l vedea, în cele din urmă, pe loan al lui Dumnezeu. Când Matthew a ajuns în sfârşit în faţă şi i-a spus lui loan al lui Dumnezeu (prin intermediul unui translator) că vrea să se vindece de cancer, loan al lui Dumnezeu s-a uitat la el intens pentru o clipă – citind în acelaşi timp câmpul energetic al lui Matthew şi totodată oferindu-i o explozie de energie – apoi i-a recomandat lui Matthew (prin intermediul traducătorului) să facă două lucruri: 1) să înceapă să ia floarea-pasiunii, infuzată energetic, în fiecare zi şi 2) să mediteze zilnic în sala de meditaţie principală (aceeaşi cameră în care loan al lui Dumnezeu vede pacienţii).

în cele trei zile ale fiecărei săptămâni în care loan al lui Dumnezeu vede pacienţii, aproximativ 100 de persoane sunt invitate să se aşeze şi să mediteze în aceeaşi încăpere în care loan al lui Dumnezeu sta. Aceasta se numeşte Sala Fluxului, datorită fluxului Puternic de energie care se spune că este prezen cameră. Unii oameni, cum ar fi Matthew, primes •a loan al lui Dumnezeu recomandarea de a s pentru că au nevoie de vindecare, în timp ce alţii su,ţ voluntari sănătoşi cărora loan al lui Dumnezeu le-a . rut să stea în încăpere pentru a ajuta la menţiner energiei puternice în cameră. Potrivit recomandărilor lui loan al lui Dumnezeu, Matthew a început să mediteze în Sala Fluxului în timpul celor trei zile din săptă- mână în care loan al lui Dumnezeu vedea pacienţii şi a început să ia şi floarea-pasiunii. Planul lui era să stea |a centrul de vindecare al lui loan al lui Dumnezeu aproximativ o lună şi a intrat

rapid în rutina de a medita cu Ioan al lui Dumnezeu ziua şi de a se odihni şi mânca la un mic hotel, noaptea. Hotelurile din Abadianla, care seamănă mai mult cu nişte pensiuni, sunt foarte ieftine şi includ trei mese gătite pe zi. Matthew a fost norocos că familia şi prietenii lui au fost dispuşi să suporte costul mic de cazare; vindecarea de la Ioan al lui Dumnezeu a fost, totuşi, complet gratuită.

Într-una dintre primele zile petrecute acolo, în timp ce Matthew medita în Sala Fluxului cu ochii închişi (conform instrucţiunilor), persoana de lângă el i-a luat uşor mâna, i-a ridicat-o pe cap şi i-a lăsat-o acolo. Confuz, Matthew a ţinut ochii închişi, a lăsat mâna pe capul lui pentru câteva secunde, iar apoi a coborât-o încet înapoi pe genunchi. Imediat, străinul i-a luat din nou mâna lui Matthew şi i-a pus-o din nou pe cap, de data aceasta bătându-l uşor pe mână. Matthew a înţeles mesajul tăcut potrivit căruia trebuia să-şi ţină mâna pe cap- Apoi s-a întâmplat ceva uimitor. După câteva momente, Matthew a început să simtă aceeaşi senzaţie extatică de lumină cum iese din mâna lui şi se transmite în tot corpul, la fel cum se întâmplase în prima Ini noapte la hotel. După câteva minute, străinul i-a înde 282

părtat uşor mâna lui Matthew de De can •. înapoi pe genunchi. Matthew a rămas u2tî * PUS1° tocmai se întâmplase. La finalul sesiuniil î® ^ Ce câteva ore mai târziu, Matthew a deschis în r urmă ochii şi s-a întors spre străin cu^ecunoştinţg-

M-am uitat la acest necunoscut – care mi-a devenit un prieten foarte, foarte drag de atunci – şi i-am sZ „Mulţumesc!" Iar el m-o întrebat: „Pentru ce'" Şi i am spus: „Pentru, pentru că ai făcut asta!" (şi mi-am pus mâna pe cap). Şi mă gândesc, cum de ştie tipul ăsta că am o tumoare pe creier.' De unde ştie?! Iar el îmi spune: „Oh, nu am fost eu. Spiritul mi-a spus să fac asta."

Cei mai mulţi oameni îl văd pe Ioan al lui Dumnezeu pentru doar una sau două săptămâni, dar, din când în când, Ioan al lui Dumnezeu recomandă ca o persoană să stea mai mult timp în Abaidania, până când este complet vindecată. Matthew a fost unul

dintre aceşti oameni, iar despre lucrurilor uimitoare pe care le-a trăit în doar o săptămână, nu l-a deranjat faptul că trebuia să mai stea. De altfel, oricum nu-l aşteptau alte opţiuni de vindecare acasă. Uneori îi era dor de familie şi de prieteni, dar simţea, de asemenea, că face progrese la loan al lui Dumnezeu, în timp ce acasă singura lui opţiune ar fi fost internarea într-un sanatoriu. Prietenii şi familia lui Matthew au continuat să suporte costul mic al hotelului (care includea Şi masa), chiar dacă unii dintre ei erau încă sceptici cu Privire la acest mod alternativ de vindecare.

După aproximativ o lună de administrare a ier rilor în fiecare zi şi de meditaţie în Sala F uxu ui ^ de 6 ore pe zi, 3 zile pe săptămână, loan a

zeu i-a spus lui Matthew că este pregătit pentru prim„ lui „operaţie" energetică. Aceasta nu este o interven- ţie chirurgicală la propriu, ci mai degrabă o meditaţie de 15-30 minute într-o cameră cu alte persoane cărora li se face o „intervenţie chirurgicală energetică". Matthew explică faptul că spiritele care lucrează pri„ loan al lui Dumnezeu se pare că folosesc acest timp destinat „operaţiei" pentru a ajusta câmpul energetic al unei persoane. Ele sunt numite „operaţii" pentru că spiritele taie, deblochează şi/sau repară meridianele energetice, la fel cum un chirurg din occident ar putea tăia, debloca sau repara arterele. Aceste „operaţii" energetice sunt noninvazive, nedureroase şi au tendinţa de a face persoana să se simtă incredibil de somnoroasă după aceea. De exemplu, nu este neobişnuit ca o persoană să doarmă 16-24 ore după o astfel de operaţie energetică. Matthew s-a bucurat de experienţa calmantă, provocatoare de somn a primei sale operaţii energetice şi – potrivit instrucţiunilor – s-a întors la rutina lui de a medita în Sala Fluxului 3 zile pe săptămână şi luând plante în fiecare zi.

în scurtele lor interacţiuni, loan al lui Dumnezeu nu a numit niciodată boala lui Matthew „cancer". în schimb, i-a spus pur şi simplu (prin intermediul unui translator): „Ceva foarte puternic este în capul tău." De asemenea, de câteva ori în timp ce medita în Sala Fluxului cu ochii închişi, Matthew a simţit cum loan al lui Dumnezeu

s-a apropiat, Ioan al lui Dumnezeu îi p‟ nea apoi mâna pe cap şi acel sentiment de lumină binecuvântată începea imediat să circule prin Matthew-

După trei luni petrecute în acest fel i„ loan al lui Dumnezeu, viza de vizitator =,, • f ul lui , expirat, astfel taci, „ îmorsSw “ f ^ tru a-şi vedea familia şi a-şi reînnoi vi”. „ lucru tot restul anului: stătea 3 luni în Abari« • întorcea în Statele Unite doar pentru a-şi reînnoi vtea Familia Iu. i-a plătit cu bucurie biletele de avion înapoi acasa, tar cand au văzut cât de mult s-a îmbunătăţit starea lui de sănătate, nu au ezitat să continuie să-i plătească biletele de avion dus-întors spre Brazilia şi cazarea la hotelul ieftin. Când l-am întrebat Matthew de ce a ales să rămână la loan al lui Dumnezeu pentru atât de mult timp, mi-a răspuns:

Mi-am spus: „Dacă *e să fac asta, o fac până la capăt.“ Nu ştiam atunci, dar acum* aş numi asta credinţă. Trebuie să crezi în ceva. Şi nu poţi *face ceva* doar pe jumătate. Cred că pur şi simplu o *faci*. Şi nu trebuie să le *iei pe toate la rând şi* să o încerci şi pe asta şi pe cealaltă. *Alege lucrul în care crezi* tu. Adică, poate eu cred în *spirit şi în puterea* lui Dumnezeu, dar“Joshua” ar putea crede în chimioterapie *100%, cu* toată inima lui. Şi asta ar putea funcţiona pentru *el. Dar s-ar* putea *să* nu *funcţioneze şi pentru mine*. Există o putere în asta *[să* crezi în *tratament] şi* nu ştiu unde se termină una dintre *ele [credinţa* sau tratamentul], dar puterea credinţei şi ceea ce putem *face* pentru *noi* înşine e mult mai mult decât *înţelegem cei mai mulţi* dintre noi.

între timp, medicii lui Matthew au vrut să-i facă un RMN, dar Matthew a tot amânat. Nu numai ca ıı teama că tumoarea putea să crească în cont„ ub[e ■ Şi că îşi va dezamăgi prietenii şi familia.

La ur 2*5 ei au strâns banii care i-au permis să încerce alte tratamente. Chiar dacă simţea cu tărie că ceva puteri^ se întâmpla la centrul lui loan al lui Dumnezeu, „| dorea ca un posibil RMN „rău" să-i zdruncine credinţ„ nou-descoperită. Deci, în acest prim an, el a ignorat solicitările medicilor săi pentru a-şi face RMN.

Apoi, într-o zi, după ce fusese la loan al lui Dum- nezeu aproximativ un an, Matthew era acasă în Ver mont, în vizită la familia lui, când s-a simţit brusc pregătit să facă un RMN. l-a spus doar mamei lui şi s-„ dus în secret, fără a spune altcuiva, loan al lui Dumnezeu nu îi spusese încă lui Matthew că este oficial „vindecat", cum le spunea oamenilor care veneau la el o perioadă lungă de timp. Cu toate acestea, Matthew era pregătit să vadă dacă se poate detecta vreo îmbunătăţire, prin tehnologia convenţională. După RMN, un medic a venit să-i dea vestea:

Un radiolog minunat a venit şi ne-a vorbit. A spus: „Am o veste mare!" În acel moment, m-am gândit co poate tumoarea a dispărut, dar nu doream să-mi fac prea multă speranţe. El mi-a spus: „Se pare, din imagini şi din toate unghiurile din care am examinat, că tumoarea este încă acolo, dar a scăzut considerabil."

După ce a auzit această veste, credinţa lui „a crescut cu 100 de puncte". însă ceea ce a fost la fel de uimitor a fost modul în care vestea a amplificat credinţa familiei şi prietenilor lui. Una dintre cele mai dragi prietene ale lui crescuse într-o familie de medici- în lumea ei, dacă ceva nu merge bine cu corpul tău, te duci la medic să te

„repare". Ea nu a crezut niciodată că loan al lui Dumnezeu îl va ajuta Matthew, dar 286
îl susţinea ,n continuare ca prieten D"ns
i-a spus vestea, l-a sunat în lacrimi sU „ Matthew
fundul înapoi acolo cât de repede
ceea ce facil- Reac$_{U}$"e **
de la toţi prietenii şi de la familia lui în acea *V*T*
citez, „uimitoare". Stimulat de acest val de sori"[1,]

şi mea o data a meditat în Sala Fluxului **3** $_{zi}$|$_{e\ pe\ s}$ă$_{D}$ tamana. El crede că o mare parte din vindecarea lui a rezultat din acel timp petrecut în meditaţie:

Cred cd mare parte din ceea ce am făcut pentru a contribui la vindecarea mea am făcut în Sala Fluxului, lucru care mi s-a părut a fi la fel de eficient ca orice „operaţie". Unul dintre organizatori mi-a spus într-o zi: „Spune-le tuturor celor pe care-i cunoşti: «Te iert...» Dar nu doar din gură, ci din suflet."... Mi s-a părut ceva atât de potrivit – să scapi de orice energie negativă pe care o ţii în tine sau care ar putea fi între tine şi ceilalţi oameni. Mai ales celor pe care nu i-ai agreat în trecut, să găseşti un mod de a le spune: „îmi pare foarte rău. Te iubesc. Vreau ce e mai bun pentru tine." Asta nu înseamnă că trebuie să petreci timp cu ei, dar n-ai niciun motiv să te agăţi de acea energie negativă – este doar o pierdere pentru ambele persoane implicate.

În acest timp, Matthew întâlnit o braziliancă, care era şi ea în centrul lui loan al lui Dumnezeu. Nu se afla acolo pentru vindecare fizică, ci mai degraba pentru vindecare emoţională. Suferea în urma decesului fratelui ei, care trecuse recent în cancerului, şi a tatălui ei, care munse ,n urmcumulţ
ani, de exact aceeaşi formă de cancer ce

o avea Matthew. Având în vedere trecutul ei, pâ$_{re}$ o KELLY TURNER coincidenţă ciudată să se îndrăgostească de cine$_{v}$g care avea aceeaşi formă de cancer care îi răpise viat tatălui ei. Cu toate acestea, soarta e de multe ori l $_{7}$O nică şi ea şi Matthew s-au îndrăgostit instantaneu. A$_{şa}$ cum descrie Matthew, sufletele lor au fost „imediaţ atrase unul de celălalt".

între timp, Matthew a continuat să aibă încredere că vindecarea lui progresează. Odată, când loan al lui Dumnezeu i-a spus că va face o altă „operaţie" energetică, Matthew s-a oferit, în schimb, pentru o operaţie fizică – adică una dintre acele operaţii inexplicabile, fără anestezie, pe care le văzuse în video-ul vecinei din Vermont. El explică faptul că se aflaîntr-un punct în care dorea să experimenteze „absolut tot" ce putea să-i ofere loan al lui Dumnezeu, loan al lui Dumnezeu le permite oamenilor să se ofere voluntari pentru o operaţie fizică, în loc de una energetică, dacă simt că au nevoie de un fel de dovadă că ceva se face pentru corpul lor, chiar dacă el a spus în repetate rânduri că operaţiile energetice sunt la fel de eficiente ca şi cele fizice. Deci, din cei aproximativ 50 de oameni cărora li s-a spus că vor fi operaţi energetic în acea zi, Matthew şi alţi doi au solicitat o operaţie fizică:

A venit rândul meu şi el [loan al lui Dumnezeu] a păşit în faţa mea şi mi-a spus: „Nu.

MmiETOTA
IJ

Nu ai nevoie de o operație fizică. Tu ai nevoie de o muncă spirituală f vreau să te întorci în camera aia și să iei loc chiar acum P nu mai vreau să te întorci aici.“ [râde] Și așa am înțe[ies] mesajul foarte, foarte clar! [râde]

Alte şi altei uni au trecut cu Matth», 3 zile pe săptămână în meditaţie^ ând tratamentul din plante în fierar» făcându-i-se „operaţii" energetice aw °Cazional_ dera loan al lui Dumnezeu. Matthew şi „ net stu. timpului cunoscând-o pe frumoa^Sce îi cucer.se mima din momentul în care a văzut o iar după un an de relaţie au decis să se căsătorească în cadrul unei mici ceremonii, în Brazilia.

într-o zi, Matthew stătea în Sala Fluxului, meditând ca de obicei. Erau aproape doi ani de zile de când ajunsese prima dată la centrul lui loan al lui Dumnezeu şi era la o zi după ziua lui de naştere. Era fericit şi calm în privinţa vindecării, a căsătoriei şi a vieţii lui în Brazilia. La sfârşitul unei zile lungi de meditaţie, loan al lui Dumnezeu era pregătit pentru rugăciunea de încheiere, înainte de asta, însă, l-a abordat pe Matthew şi şi-a pus mâna pe cap, aşa cum făcuse de mai multe ori în cei doi ani ai şederii lui Matthew acolo. încă o dată, acel sentiment minunat de lumină binecuvântată a început să circule prin corpul lui Matthew, din mâna lui John al lui Dumnezeu. Apoi, însă, s-a întâmplat ceva nou:

El [loan al lui Dumnezeu] m-a luat de mână şi m-a ridicat, [râde] Şi m-a dus în faţa tuturor şi m-a întors cu spatele. Si i-a spus traducătorului: „Acum, vreau să te întorci şi'să te uiţi la toţi cei din această camera. Apoi mi-a Zis: „Acum vreau să le spui exact tuturor ce o această încăpere de ce ai venit aici cu doi am m ce nu mai ai acum." [începe să plângă]

A fost cea mai frumoasă zi din viaţa mea! ***Atunci „-*** *acolo, am* ***ştiut că tumoarea*** *a dispărut. Şi el a* ***conţinu^*** *să-mi spună: „Vreau să te duci cât mai* ***curând*** *posibil |„ un spital şi să-ţi faci* ***un*** *RMN.*

*Şi vreau să **te** întorci şi să dovada că această tumoare a dispărut, pentru că **acest** lucru va fi foarte puternic pentru mulţi oameni, în vii. tor." Şi aşa am făcut: m-am **dus şi mi-am** făcut RMN-ui şi nu mai era nicio tumoare în creier acolo! [începe să plângă] A fost miracolul meu.*

După ce a integrat vestea bună, Matthew şi soţia lui au decis să rămână în Abadiania pentru o vreme. Ea avea un loc de muncă bun, la care nu era pregătită să renunţe, iar Matthew era fericit să-şi petreacă mai mult timp la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu. El şi-a început activitatea de voluntariat lu centru şi a ajutat la organizarea cozilor lungi de oameni în fiecare zi. În alte zile, medita în Sala Fluxului pentru a contribui la menţinerea energiei.

Într-o zi, când era la centru, Ioan al lui Dumnezeu a trecut pe lângă Matthew şi i-a zis: „Eu sunt [spiritul] cunoscut sub numele de Jose. Eu te-am vindecat." într-o altă zi, Ioan al lui Dumnezeu părea să fie un canal pentru spiritul Sfântului Ignaţiu, datorită manierelor sale distincte şi i-a spus Matthew: „Eu te-am vin decât." [Notd: Se spune că Ioan al lui Dumnezeu este un canal pentru peste 30 de spirite diferite, numite entităţi, care se schimbă în funcţie de nevoile speciale ale pacientului]. Când l-am întrebat Matthew cum s° simte în privinţa faptului că două spirite diferite susţin că l-au vindecat, mi-a răspuns:

Ceea ce am înţeles este co ei tot

Exista un spirit [la centrul lui I „li V" r/i". Şi astfel,

*asta mă duce din nou **cu** gândul ,'*

lucrează împreună. Acesta este *iubir^ZZl Dumnezeu. Ei* sunt toţi unu*l – la fel cum no,* suntem cu toţu *parte dm aceeaşi viaţă...* Am considerat mereu că *entităţile sunt ca degetele lui* Dumnezeu, care fac lucrarea *lui Dumnezeu.*

În cele din urmă, Matthew a petrecut un total de patru ani la centrul lui loan al lui Dumnezeu din Aba diania, din care primii doi s-au axat pe vindecarea lui. iar ceilalţi doi i-a petrecut ca voluntar, pentru a-i ajuta pe alţii în procesul lor de vindecare. în prezent, el şi soţia lui îşi împart timpul între Vermont şi Brazilia, iar Matthew continuă să se bucure de o sănătate excelentă. Doctorii din Vermont rămân complet uimiţi de RMN-ul său, care demonstrează că nu mai există nici urmă de tumoare pe creier.

***

Când l-am intervievat prima dată pe Matthew şi am auzit povestea lui de vindecare incredibilă, a trebuit să mă plimb vreo oră după aceea, ca să integrez ce am auzit, chiar dacă eu însămi petrecusem patru săptămâni la centrul lui loan al lui Dumnezeu, în im pul călătoriei mele de cercetare şi eram. Pn

deja familiarizată eu vindecările care o locac* iEri, ceva atât de emoţionant în povestea lo, Mat«*»,

cât mi se taie respirația de fiecare dată când o aud. Fie că sunteți de acord cu alegerile pe care le-a făcut fie că nu, rămâne faptul că un tânăr care a avut odată un cancer cerebral fatal este acum sănătos, iar acesta este un lucru minunat.

Există atât de multe lucruri care fac povestea lui Matthew emoționantă, iar unul dintre ele este vin- decătorul numit Ioan al lui Dumnezeu. De îndată ce mi-am anunțat tema de cercetare pentru disertație numeroase persoane au insistat să vizitez centrul lui din Brazilia. După câteva investigații, am constatat că sute de pacienți cu cancer s-au vindecat aparent acolo, astfel încât am decis să-l adaug la itinerarul meu. Înainte de a ajunge, am citit cât mai multe cărți am putut pe această temă, una dintre cele mai bune fiind *John of Cod: The Brazilian Healer* Who's *Tourhed the Lives ofMUlions [Ioan al lui Dumnezeu: Vindecătorul brazilian care a influențat viața a milioane de oameni],* de Heather Cumming și Karen Leffler.

În timpul călătoriei mele, cele două opriri înainte de Brazilia au fost Zambia și Zimbabwe, unde vindecătorii tradiționali cred și ei în faptul că spiritele superioare comunică prin channeling, cu scopul de a transmite energie vindecătoare. Prin urmare, atunci când am ajuns în Brazilia, ideea că o persoană intră în transă pentru a vindeca nu mi-era atât de străină.

Ceea ce nu așteptam să văd era câmpul energetic palpabil, calmant, care pare să înconjoare centrul lui Ioan al lui Dumnezeu – nu există efectiv niclo altă cale de a-l descrie. Eu și toți ceilalți pe care i-am întâlnit acolo am putut să meditäm mult mai rapid și ma> profund în acel centru de vindecare, în comparați

CU mediul de acasă. Desigur, ar putea fi un efect placebo – cu alte cuvinte er că ceva puternic se întâmplă în centrul lui^naflui Dumnezeu ar fi putut să facă să avem o de meditaţie profundă. Sau, pur şi simplu, defiecaîe dată cand sute de oameni se adună într-un singur pentru a medita, se întâmplă o experienţă mai rapidă şi mai profundă de meditaţie. Indiferent de cauză cu toţii am descoperit acest „câmp de forţă", aşa cum l-am numit noi în glumă, incredibil de liniştitor şi care induce somnul şi vindecarea.

De asemenea, nu m-am aşteptat la creşterea puternică de energie pe care am simţit-o după ce l-am văzut pe loan al lui Dumnezeu în persoană. (În cercetarea antropologică, uneori este necesar să participi la ritualurile pe care le studiezi, dacă doreşti să le înţelegi mai bine, iar acest principiu s-a aplicat cu siguranţă în centrul lui loan al lui Dumnezeu). Mi s-a făcut, mai târziu, o „operaţie" energetică pentru o problemă digestivă minoră, iar după aceea am dormit, în mod inexplicabil, timp de **18** ore, ceea ce se întâmplă cu majoritatea oamenilor după o „operaţie" energetică. În cele din urmă, deşi era minoră, problema mea digestivă – pe care o aveam de când mă ştiu – s-a rezolvat aproape complet în timpul celor **4** săptămâni de şedere la centrul lui loan al lui Dumnezeu şi nu a mai reapărut.

Mult mai multe lucruri ar putea fi spuse despre timpul petrecut la centrul lui loan al lui Dumnezeu, pe scurt, voi spune pur şi simplu că un flux lui Dumnezeu pare a fi m masu foarte puternic de energie, pe care

meni, inclusiv eu, o simţim ca fiind profund relaxantă şi benefică din punct de vedere fizic şi emoţional Dacă spiritele superioare sunt implicate sau nu, eu nu pot spune, dar pentru mine mecanismele exacte ale vindecării par mai puţin importante decât rezultatul.

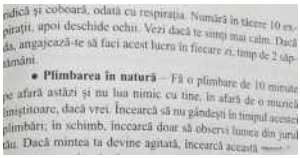
ETAPE DE ACŢIUNE

Dacă te întrebi dacă va trebui să te muţi în Brazilia timp de doi ani, pentru a rămâne sănătos, am o veste bună pentru tine: nu trebuie. Povestea lui Matthew este excepţională şi fa,. cinantă, motiv pentru care am ales să o prezint, dar am multe, mult mai multe exemple de oameni care au folosit o practică spirituală gratuită, în confortul caselor lor, pentru a se face bine. Asta este frumuseţea practicilor spirituale – ele nu costă nimic în afară de timp.

Reţine: o practică spirituală este cea care te încurajează să *simfi-* în corpul şi în emoţiile tale o senzaţie profundă de calm şi de pace. Pentru a simţi acest lucru, trebuie mai întâi să găseşti o metodă de a-ţi reduce mintea la tăcere. Mulţi oameni simt energia spirituală foarte subtil la început, ca un val blând de linişte – modul în care te simţi după ce priveşti un apus de soare. Dacă doreşti să-ţi intensifici acest sentiment, va trebui, probabil, să te angajezi să faci practica spirituală în fiecare zi, astfel încât sentimentul să se poată consolida de-a lungul timpului.

Iată câteva idei de practici spirituale pe care le poţi *»n' cerca în această săptămână:

• Respiraţia profundă – Fă o pauză. închide ochii Ş[i] respiră profund de 10 ori. Pune mâinile pe abdomenul inf"i°r în timp ce faci asta, astfel încât să poţi simţi cum mâinii»[c]


ridică și coboară, odată cu respirația. Numără în tăcere 10 ex-
pirații, apoi deschide ochii. Vezi dacă te simți mai calm. Dacă
dă, angajează-te să faci acest lucru în fiecare zi, timp de 2 săp-
tămâni.

• **Plimbarea în natură** – Fă o plimbare de 10 minute
pe afară astăzi și nu lua nimic cu tine, în afară de o muzică
liniștitoare, dacă vrei. Încearcă să nu gândești în timpul acestei
plimbări; în schimb, încearcă doar să observi lumea din jurul
tău. Dacă mintea ta devine agitată, încearcă această

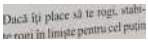
mamut -
la următoarea inspirație, spune în tăcere: „Sunt recunoscător pentru" iar pe expirație completează cu lucrul pentru care te simți recunoscător. Pune un cronometru la 10 minute. Dacă te simți mult mai liniștit după această plimbare, angajează-te să faci una în fiecare zi, timp de 2 săptămâni.

- **Vizualizarea ghidată –** Mergi la iTunes sau la biblioteca locală și descarcă sau împrumută un CD cu vizualizare ghidată (printre preferatele mele se numără Bellaruth Napar- stek și Martin Rossman). Vizualizarea mentală este un „truc" pentru a determina mintea să nu se mai gândească, pentru că solicită mintea să se concentreze pe imagini, în loc să o lase să o ia razna din cauza gândurilor marcate de îngrijorare. Dacă te simți mult mai liniștit după ce ai ascultat vizualizarea ghidată. ^ngajează-te să o asculți în fiecare zi, timp de 2 săptămâni.
- **Meditația –** la un CD de meditație ghidată de la iTunes «mi io Kîioiint^r'o înrola și ascultă instrucțiunile. 1 rin

ta favoritele mele se numără cele ale lui John Kabat-Zinn și Eckhart Toile. Dacă te simți mult mai liniștit după ce ai ase – '"t meditația, angajează-te să o asculți în fiecare zt,' P
%tămâni.

• **Rugăciunea zilnică -**

'"$te o perioadă din zi în care să —<=


Dacă îți place să te rogi, stabi-
te rugi în liniște pentru cel puțin

5 minute. Respiră adânc în timp ce faci acest lucru şi ¡ac să-ţi imaginezi cum te conectezi la o energie divină liniştı^3

- **Alătură-te unui grup spiritual –** Caută în zona ta grup spiritual local (de exemplu, un grup de meditaţie să„l" mânală sau un cerc de rugăciune) care are o solidă comp *practică* (nu doar să asculţi o prelegere sau să vorbiţi desS ceva). Mulţi oameni consideră că practica realizată în cadrm unui grup. în special dacă sunt doar la începutul unei p tl spirituale, îi responsabilizează şi le oferă sprijinul de care ^ nevoie pentru a face din asta un obicei zilnic.
- **Alătură-te unui grup on-line** Dacă nu există grup spirituale în zona ta, poţi încerca să aderi la un grup on-line Din nou, caută unul care este orientat spre practică, în care membrii grupului sunt încurajaţi să discute despre practica lor zilnică.

Reţine: o practică spirituală – cum ar fi exemplele enumerate mai sus – nu este ceva ce faci doar pentru bunăstarea emoţională, ci şi pentru sănătatea ta fizică. Când mintea încetează să mai gândească, iar energia spirituală începe să circule prin tine. o întreagă serie de schimbări sănătoase au loc în corpul fizic, printre care se numără: inundarea cu un val de hormoni benefici, care sunt eliberaţi de glanda pineală în fluxul sanguin, oxigenarea mai bună a organismului, îmbunătăţirea circulaţiei sanguine, scăderea tensiunii arteriale, îmbunătăţirea digestiei şi a capacităţii de detoxifiere. un sistem imunitarmai puternic şi capacitatea de a dezactiva genele nesănătoase. Cu alte cuvinte, aceste practici îţi pot transforma corpul într-un mod benefic, mai ales dacă le practici zi de zi.

Cercetătorii au parcurs un drum lung în ceea ce priveif descrierea beneficiilor fizice ale unei practici spirituale Şi ^ cred că, într-o zi, vor putea să explice exact de ce şi cum vindecat Matthew cu ajutorul meditaţiei ae conectare. Totodată, consider că ^^J^«Piriiuato c trebuie reţinută din acest capitol *¡1*

tatea poate fi o experienţă fizică de luhir* tuali- practică de „conectare" zilnică, precum 17" sau chiar dansul, canto, grădinăritul etc *CnT* ceptul de spiritualitate nu trebuie să se *Y* n- credinţe religioase ale cuiva, ci mai degrabZatefi tu. unei energii a fericirii pe care o^g^ ca urmare a unei practici zilnice. Acesta *J m**
care le sugerez pacienţilor cu cancer să găsească o pra S'd" „conectare care ftmqlone» pentru e, – „„]* * c, s-a demonstrai ca stimulează sistemul ‚m"„ „ ^" stresul – dar mai ales pentru că te face să te simţi foarte bine.

Capitolul 9

A AVEA MOTIVE PUTERNICE PENTRU A TRĂI

„5Vu cred că oamenii caută sensuC vieţii [a fef de muft cum caută experienţa de a se simţi în viaţă.'
Joseph Campbell

Când am analizat prima oară transcrierile interviurilor luate supravieţuitorilor care au avut remisie totalăa cancerului şi vindecătorilor alternativi, am început să obsen un factor recurent, pe care l-am numit iniţial *A avea o atitudine de tipnu vreau să mor".* Cu toate acestea, pe măsură ce cercetările mele au continuat, mi-am dat seama că această denumire nu este chiar potrivită. Deşi este adevărat că supravieţuitorii cu remisii totale cu care m-am întâlnit nu doreau să moară, as* era doar pentru că îşi doreau *cu adevărat* să rămână în viaţă – şi aceasta este o diferenţă subtilă, dar importantă.

De exemplu, în munca mea de consiliere din ultimii zetf ani, am întâlnit mulţi pacienţi cu cancer cărora le e foarte trie de moarte. Aceşti oameni au cu siguranţă o atitudine pu nică de genul „nu vreau să mor". Cu toate acestea, ceea ce a" văzut la supravieţuitorii cu remisie totală pe care i-am studia a fost ceva diferit: ei nu aveau atât de mult teamă de m

cât poftă dc viaţă. De fapt, câţiva dintre ei n”

ţie către o existenţă diferită, care se va întâmn „ °

ia viaţă. în corpurile lor. Ca urmare a acestei

Aş don sa încep pnn a examina trei aspecte imponante „le tactorului „a avea motive puternice de a trăi.” Apoi vom citi povestea de vindecare completă a unei femei a cărei’poftă de viaţă a ţinut-o motivată în timpul călătoriei sale de vindecare de cancer de colon, stadiu avansat. în cele din urmă. la sfârşitul acestui capitol, veţi găsi o listă simplă de acţiuni, care vă pol ajuta să aduceţi acest imbold esenţial înapoi în viaţa voastră.

încrederea trebuie să vină din esenţa fiinţei tale

Primul aspect al factorului „a avea motive puternice pentru a trăi” pe care îl subliniază supravieţuitorii şi vindecătorii studiaţi este că dorinţa unei persoane de a trăi trebuie să vină din cel mai profund loc al fiinţei ei – trebuie să fie termă şi necondiţionată. Convingerea lor de neclintit a fost: „Da! vor să rămână în viaţă!” în aceasta privinţă, nu era nicio îndoială în mintea lor: erau absolut încântaţi de viaţă şi doreau să rămână pe acest pământ cât mai mult posibil. Unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat, un vindecător Kahuna din Hawaii, pc nume Serge Kahili Ring, desene acest concept m raport cu teama de moarte:

Este o realitate faptul că nu poţi Pul este complet relaxat. Cu toate sute, dacă nu mii. de metode e re MO ^ ^ ^ ^ **/vă** *sajul, meditaţia, joaca, rasul. /*

^aum problem. AJe^rMproafla ,”

tensiunii. » Problem nu e„e „ic, ^ eacăari,,amMrde,ea rPwble”,areahe că,c„ neajutorat. Când această problemă [de neputinţă] este r

dispare. în mod fundamental eu vorbesc despre încredere, | ţ„l

[wcredere fundamentală. [...] Nu există nicia soluţie ^ pidă şi uşoară care să producă acest tip de încredere. gsk nevoie de conştientizare interioară şi de una sau mai milhe decizii interioare.

În mod similar, o altă supravieţuitoare a cancerului care şi-a descoperit credinţa profundă de a trăi este Leigh Fortson. Leigh, autoare, a fost diagnosticată cu cancer anal, la vârsta de 48 de ani, când copiii ei aveau doar 12 şi 10 ani. în următorii 3 ani, cancerul ci a revenit, din nefericire, de două ori. forţând-o să caute metode complementare pe care să le poată integra în tratamentele convenţionale, respectiv chirurgie, radioterapie şi chimioterapie. De-a lungul acestui montagne russe, credinţa ei fundamentală că vrea să rămână în viaţă a fost ceea ce a ţinut-o ancorată:

Când am fost diagnosticată iniţial, m-am izbit de întrebări despre liberul arbitru şi despre cât de mult poate contribui voinţa mea în recuperare. La început, aşa cum cred că este normal, m-am gândit la copiii mei. Ei au fost motivul pentru care am vrut să trăiesc. La al doilea diagnostic, însă. trebuia să fie dorinţa de a trăi pentru mine, deoarece nu terminaşi încă tot ce aveam de făcut în viaţă. Asta a funcţionat. Ac0' pe măsură ce continui să mă refac şi să apară recidive,ahl ajuns să înţeleg că dorinţa mea cea mai profundă de a trăi es\[Pentru că ne-am născut cu un scop: de a trăi viaţa cu cftf multă iubire posibil Am venit să trăim viaţa la maxim■ ^.ă

% omi se di d stiU supărată că tumoarea şi radia,ia Î

sS^^P^^p^ccue,esmtiŕ åefr **2^**

rfjrf.v™, <W„ <!," cauza

-CAw, rw CM „*•* aWea1 vm«v« $/ rfe /?«•<„* ^

c0*r/w/ meu simte o bucurie subtilă şi aud din interior: ..Da!"*

Au trecut şapte ani de la diagnosticul iniţial al lui Leigh ¡ar voinţa ei nestrămutată de a trăi îi dă puterea de care are nevoie pentru a căuta în continuare noi metode de a-şi îmbunătăţi sănătatea.

Mintea conduce Trupul

Al doilea aspect al motivelor puternice de a trăi subliniat adesea de subiecţii mei este ideea pe care am auzit-o de mai multe ori pe parcursul acestei cărţi, dar care merită reiterată, că mintea conduce trupul, nu invers. Din punct de vedere ştiinţific, subiecţii cercetărilor mele se referă la faptul dovedit că, atunci când ai un gând sau o emoţie puternică, se eliberează imediat hormoni importanţi în sânge, care au un efect foarte puternic, fie pozitiv, fie negativ asupra sistemului imunitar, în funcţie de natura gândului/emoţiei.

Din punctul de vedere al medicinii alternative, aceasta susţine că motivele puternice de a trăi reprezintă o modalitate Puternică de a invita forţa vitală – numită şi *chi* sau *prana* – în organism. Similar cu inspiraţia, vindecătorii tradiţionali consideră că invităm suflarea vieţii în noi atunci când suntem încan- taţi de viaţă dar atunci când nu suntem încântaţi să tun aia, ou vom aduce suficient *chi* pentru a ne mai menţine corpul m viaţă (întrucât *chi*-ul este energia vitală care da viaţa corpulu).

Prin urmare, motivele puternice de a trăi sunt esenţiale pentru a aduce suficient *chi* în organism.

Un alt supravieţuitor care a avut o remisie totală şi care consideră că mintea conduce trupul, şi nu invers, este autorul Glenn Sabin. Motivat de dorinţa de a avea copii şi de a îmbătrâni alături când cresc, Glenn a creat o abordare oncologică cuprinzătoare şi integratoare, pentru a ajunge la remisia completă LLC (leucemie limfocitară cronică) – considerată a fi o boală „incurabilă" – Iară a folosi intervenţii convenţionale, cum ar fi chimioterapia sau transplantul de măduvă osoasă, în timpul acestui proces, puterea pe care mintea o are asupra organismu- lui a devenit una dintre cele mai importante descoperiri ale sale Aveam 28 de ani şi eram proaspăt căsătorit când mi s-a spus că am o formă incurabilă de leucemie, care de obicei loveşte oameni de peste 70 de ani. Opţiunile oferite catfost fie un transplant experimental de măduvă osoasă, fie expectativa vigilentă – în esenţă, să aştepţi ca boala să facă prima mutare. Iubeam viaţa atât de mult încât, timp de două decenii, am căutat cu migală răspunsuri cu privire la modul ce! mai bun de a-mi poziţiona corpul şi mintea pentru a mă vindeca. Am urmat ani de zile un protocol oncologic integrativ riguros, baza! pe dovezi, inclusiv exerciţii fizice, suplimente, dietă, exerciţii pentru sistemul minte-corp etc., şi asta a dus la o remisie totală. De-a lungul acestui proces, am ajuns să cred că organul cel mai puternic şi cel mai puţin înţeles din corpul uman este creierul. Cred că el conduce întregul mecanism uman, iar capacitatea lui de vindecare înnăscută este enormă. Vindecare oricărei boli începe cu o minte liniştită şi liberă şi cu o dorită puternică de a trăi.

Diagnosticul iniţial al lui Glenn a fost dat în urniâ c« peste 22 de ani. iar astăzi el se consideră nu numai un sup[rli] vieţuitor al cancerului, ci ₅i ᵤ” „m , ^ ᵦogata în urma boln. De asemenea el şi J , copii- care sunt o sursă continuă de bucurii ₂ᵤl său a fost studiat de Institutul de Cancer Boston şi de medicul lui oncolog, dr Lee M Harvard Medical School.

dcvcnit mai
aUaCUmdoi
CV
atber din
N«dkr_ ■«*» *1

La fel ca Olenn unul i dimre vi”d«ₛ,ₒᵣᵢᵢ „ care l-am intervievat. Dr. Mike Kashinka d,n Zimkabwe con sideră că mintea este principalul modelator al stării de sănătate ₐ corpului fizic. Deşi Dr. Kashinka foloseşte mai multe tehnici ezoterice în activitatea sa de vindecare şamanică – cum ar fi să asculte ce îi spun ghizii săi spirituali despre starea de sănătate a unui pacient – el este convins că credinţele pacienţilor săi sunt extrem de importante atunci când vine vorba de vindecarea lor: Am văzut cum colegii mei [din medicina convenţională] nu reuşesc, uneori, să-şi vindece pacienţii. [...] Acestor pacienţi medicii le spun că o să moară, dar spiritele mele imi spun că nu vor muri, ci vor trăi! [...] Ceea ce face un om să se însănătoşească este credinţa lui că va trăi. Când crezi ceva în creier, tot trupul tău acceptă acest lucru şi apoi treci uşor peste [depăşeşti repede] problema ta. Dar când creierul nu acceptă [că] vei depăşi situaţia, atunci eşti cu siguranţă pe moarte. Puterea credinţei unui om este cea care-l face să se însănătoşească.

Cu alte cuvinte, Dr. Kashinka este de acord cu ceilalţi vindecători alternativi pe care i-am intervievat în privinţa ap tutui că organismul ascultă de ceea ce îi spune mint»-“» mintea este încântată de viaţă, trupul va fi P[lin] ® ‘ „ ‘_ de viaţă, dar dacă mintea se teme sau şi-a pier Purici

organismul va tăia legătura cu acest *cuc*

Găseşte-ţi menirea

Al treilea aspect al motivelor puternice de a trâi de Sprț; care au discutat subiecţii cercetărilor mele a fost ideea că, pen mi a fi bucuroşi că trăiesc, oamenii au de multe ori nevoie să între în contact (sau să ia din nou contact) cu dorinţele Sail predispoziţiile lor cele mai profunde.

Pentru mulţi dintre oamenii pe care i-am intervievat, acest lucru înseamnă să readucă creativitatea în viaţa lor, pentru că, din păcate, mulţi adulţi au pierdut legătura cu ea. De exemplu, locurile de muncă ale multor oameni nu le oferă ocazia de a-şi exprima creativitatea, apoi serile lor sunt pline de lucruri pre- cum gătitul, curăţenia, poate grija faţă de copii şi odihna.

Cu toate acestea, un diagnostic de cancer este un apel de trezire şi pentru mulţi dintre oamenii pe care-i studiez. Asta înseamnă trezirea Ia faptul că nu sunt foarte încântaţi de unul sau mai multe aspecte ale vieţii lor – fie că este vorba de cariera lor, de relaţia lor romantică, de viaţa lor de familie, de viaţa spirituală, de comunitatea sau de pasiunile lor. Diagnosticul de cancer tinde să-i forţeze pe oameni să reflecteze asupra schimbărilor pe care ar dori să le facă, astfel încât timpul rămas pe această planetă – oricât ar fi el – să fie cât de plăcut şi de plin de sens cu putinţă.

Una dintre supravieţuitoarele care a trăit mult timp după boală şi al cărei diagnostic de cancer i-a permis să găsească o chemare mai profundă este Tami Boehmer. La vârsta de 38 de ani, Tami a fost diagnosticată cu cancer mamar în stadiu incipient, iar când a revenit, şase ani mai târziu, sub formă de cancer de sân stadiul 4, ea a decis să folosească o abordai* integratoare – să combine medicina convenţională cu suplj mente, exerciţii fizice, vizualizare,

credință și o dietă cu ar*ĂTALĂ*

ntente integrale. Totuşi, în ciuda tuturor acestor i • at seama că în continuare ceva lipseşte din * **

În ciuda a tot ce făceam, am înceout ,
tă şi să-mi fie teamă de moarte. /" fiecare j- trezeam cu gândul că am cancer Aveam cu i „ puternice de a trăi – soţul şi mai ales fiica mea care avet^doar am la momentul respectiv. Ştiam că trebuie să trăiesc pentru a o creşte. Dar aveam nevoie de speranţa că acest lucru este posibil şi primeam exact opusul de la medici. Apoi am avut un fel de revelaţie: m-am hotărât Să scriu o carte despre pacienţii cu cancer în stadiu avansat şi despre modul în care au înşelat toate prognosticurile. M-am gândit că nu va fi doar terapeutică pentru mine. dar ar putea să-i ajute şi pe alţii. Golul pe care-l simţeam a început să se disipeze. Acesta era sentimentul de scop în viaţă pe care-l căutam şi el mi-a dat speranţa că şi eu aş putea înşela toate prognosticurile şi să pot să am grijă de fiica mea până la vârsta adultă.

Cartea lui Tami, *From Incurable to Incredible: Cancer Survivors Who Beat the Odds [De la incurabil la incredibil: supravieţuitorii de cancer care au înşelat toate prognosticurile],* îi împlineşte acum chemarea de a răspândi speranţă celorlalţi (şi ei înşăşi), în timp ce se concentrează, de asemenea, pe a petrece timp de calitate cu soţul şi fiica ei.

La fel ca Tami, o altă vindecătoare care subliniază importanţa de a dezvolta noi obiective de viaţă pentru a menţine organismul sănătos este Josie RavenWing, biocnergoterapeuia născută în SUA, care acum îşi petrece majoritatea timpului în Brazilia. Ea explică relaţia dintre forţa vitală şi motivele puternice pentru a trăi:

Ai auzit de „Sindromulpensionarii
cuibului g„ Î\ când oamenii mi plănuit lucruri mvţaţa lor doa,
până la un anumit punct pensionarea sau până cresc co lor – fi nu mai au deloc obiective după aceea. Ce se intdmpl adesea, dacă nu-şi dezvoltă obiective noi. este că energu, se prăbuşeşte şi de multe ori se îmbolnăvesc sau mor repede după aceea, într-un

moment în care ar trebui să fie rali şi liberi şi să facă lucruri care să le aducă bucurie. Dar ei nu şi-au stabilit niciun obiectiv după aceea şi astfel fiinţa vitală nu are o direcţie spre care să fie atrasă. Deci. de aceea spun. oamenii care încă mai au visuri puternice şi obiective puternice despre lucruri pe care doresc să le facă şi care au dorinţa intensă de a se face bine – aceştia pot fi factori puternici într-un proces rapid de vindecare.

Pentru Josie şi mulţi alţi vindecători alternativi pe carc-i studiez, a avea suficiente obiective sau proiecte în viaţă care să te entuziasmeze este un factor absolut esenţial pentru a aduce suficient *chi* (sau forţă vitală) pentru a menţine corpul sănătos şi în viaţă.

Cercetări asupra motivelor puternice de a trăi

A avea motive puternice de a trăi înseamnă să te concentrezi mai mult pe motivul pentru care doreşti să trăieşti- decât pe faptul că ai putea muri mai devreme decât credeai. În unele cazuri, acest lucru poate să pară chiar ca un refuz al p"" soanei de a muri. De multe ori ne gândim la „negare" ca la un cuvânt negativ, din cauza asocierii lui cu alcoolismul: cu loate acestea, atunci când vine vorba de cancer, studiile au arătat că puţină negare poate fi. de fapt. foarte sănătoasă pentru tine De exemplu, un studiu important, care a urmărit paciente c" cancer mamar de-a lungul unei perioade de 5 ani. a arătat că. femeile care au avut o reacţie iniţială de negare faţă de can# rul lor. şansele de recidivă au fost semnificativ mai mici de#

tnft

la ceie care au reacţionai iniţial fie cu ace™* un sentiment de neajutorare'. Trei studii *SL*™*'* asemenea, că un nivel ridicat de negare esteÏŠ "f cu perie,* * v i * , ™ , • Şi- într-un studiu recent destâşura, asupra pacienţilor cu cancer pulmonar, ce, care au avut un nivel nd.cat de negare au experimentat mat puţine efecte secundare fizice, comparativ

cu cei care au avut un nivel so*REMISE* negare . Luate împreună aceste studii ne arată că. dacă nu te *VOTAU* concentrez, pe moarte şi în schimb, te concentrezi pe alte lucruri cum ar fi motivele de a trăi acest lucru te poate ajuta, de fapt. să supravieţuieşti cancerului mai mult. să reduci şansele de recidivă şi să suporţi mai puţine efecte secundare.

Pe de altă parte, deşi negarea morţii te poate ajuta să trăieşti mai mult, alte studii au arătat că deprimarea ar putea duce la un deces timpuriu. Depresia este caracterizată prin incapacitatea de a găsi bucurie în viaţă; prin urmare, ea poate fi considerată şi ca *opusul* motivelor puternice de a trăi. Studiu după studiu inclusiv o metaanaliză care a analizat rezultatele a 76 de studii diferite, efectuate asupra depresiei şi cancerului – a arătat că pacienţii cu cancer deprimaţi sau care se simt neajutoraţi mor semnificativ mai devreme decât pacienţii care nu suferă de depresie[1][10]. Mai mult, această capacitate a depresiei de a prezice mortalitatea la pacienţii cu cancer este reală, indiferent de tipul de cancer sau de mediul cultural" '. Pacienţii cu cancer cu tendinţă spre depresie spun lucruri de genul: ..Pur şi simplu 'reau să renunţ", ceea ce indică faptul că nu mai au motive puternice de a trăi. Toate aceste studii implică faptul că depresia ' care, repet, poate fi privită ca opusul motivelor puternice c a '*i – poate duce la o moarte rapidă la bolnavii de cancer.

Prin urmare, cercetările au arătat că negarea.. poate syuu P" bolnavii de cancer să trăiască inai mult, iar depresi p

face să moară mai devreme. Dar ce se mtampla cu ce. car$_{e\ al)}$ motive puternice de a trăi? Ce poate tace *asta*? Din nefericire este puţin mai dificil să răspunzi la această întrebare, deoarece nu există multe studii care au analizat în mod special modul ¡" care motivele puternice de a trăi pot afecta sănătatea unui p$_{ac}$j. ent cu cancer. în schimb, cele mai multe studii au examinat $_{u}$" element numit „spirit combativ", care este, de fapt, destul de diferit de motivele puternice de a trăi. A avea un „spirit combativ" înseamnă că eşti angajat într-o luptă împotriva cancerului tău[14]. A avea motive puternice de a trăi nu înseamnă că lupţi neapărat cu ceva, ci înseamnă că eşti concentrat pe motive de a trăi. care sunt. de obicei, lucruri care îţi aduc bucurie, sens şi fericire. în niod interesant, studii similare cu cele realizate de mine au constatat, de asemenea, că supravieţuitorii cu remisie radicală prezintă motive deosebit de puternice pentru a trăi[15•16].

Prima acţiune – lupta – conduce la o reacţie uşoară şi constantă de luptă-sau-fugi în organism, care slăbeşte sistemul imunitar şi eliberează un flux constant de hormoni de stres în sânge. Pentru creierul nostru de vânător-culegător, e ca şi cum am simţi mereu că trebuie să ne luptăm cu un tigru care ne urmăreşte. Eu cred că acesta este principalul motiv pentru care s-a demonstrat, în numeroase studii bine concepute[17], că „spiritul combativ" *nu i-a ajutat* pe bolnavii de cancer să trăiască mai mult, în timp ce a avea motive puternice de a trăi presupune să te concentrezi pe lucruri care aduc sens şi bucurie, iu* acest lucru *dezactivează* reacţia luptă-sau-fugi şi *activează re-* acţia odihnă-şi-refacere, care, Ia rândul ei, îi spune organism^ lui să

elibereze o mulţime de hormoni imunostimulatori, cură ar fi: serotonina, relaxina, oxitocina. dopamina şi endorfinele-

Deşi, din nefericire, nu s-au realizat studii speciale O** să arate dacă existenţa motivelor puternice de a trăi îi pot a.i[ute] pe pacienţii cu cancer să trăiască statistic mai mult, oare ac*[1]
factor n ajută să se vindece? Din nou, aceasta este o întrebare ,a care e d,fieri de răspuns, deoarece nu există (încă) stui c sa analizeze ,n mod special dacă o voinţă puternică de a trâi b poate ajuta pe pacienţii cu cancer să trăiască mai mult

Cu toate acestea, există două studii care ar putea'face lumina în acest subiect. Aşa cum am menţionat mai devreme depresia poate tl considerată ca fiind opusul motivelor puternice de a trăi. În mod curios, un studiu a arătat că folosirea tehnicilor psihoterapeulice pentru *reducerea* depresiei la pacienţii cu cancer a dus la prelungirea semnificativă a vieţii bolnavilor[1]". Cu alte cuvinte, prin întărirea motivelor de a trăi (şi prin scăderea depresiei), cercetătorii au putut să prelungească viaţa bolnavilor de cancer în mod semnificativ. Acest rezultat ne dă o indicaţie fascinantă, experimentală, că motivele puternice de a trăi ii pot ajuta cu adevărat pe pacienţii cu cancer să trăiască mai mult.

Un al doilea indiciu vine de la un studiu asupra voinţei de a trăi la un grup de vârstnici (dar nu bolnavi de cancer), ¡n acest studiu, persoanele în vârstă care au avut o voinţă puternică de a trăi au supravieţuit cel mai mult – indiferent de vârstă, sex sau orice *afecţiuni medicale anterioare*"[1]. Cu alte cuvinte, în acest studiu, motivele puternice de a trăi au depăşit lucruri precum bolile sau vârsta mai înaintată, atunci când a venit vorba de cine trăieşte

cel mai mult. Deci, deşi nu au lost efectuate studii specifice pentru a determina dacă motivele puternice de a trăi pot ajuta în mod special la vindecarea cancerului, aceste două studii conexe par să indice faptul că motivele Puternice de a trăi spre deosebire de depresie şi neajutorare ~ îi pot ajuta, într-adevăr, pe oameni să trăiască mai mult.

Donna a avut două motive foarte puternice pentru a trăi: ‘ei doi nepoţi. Faptul că a avut o dorinţă atât de puternică de a ’> alături de nepoţii ei şi de a-i vedea crescând l-a dat Donnei Puterea de care avea nevoie pentru a continua să exploreze diferite opţiuni neconvenţionale pentru cancerul ei de colon, incurabil din punct de vedere medical.

în timp ce citeşti povestea Donnei, te invit să reflectezi asupra propriilor tale motive de a trăi. Ce te scoate din pai dimineaţa? Ce ţi-ai dorit întotdeauna să faci în viaţa ta? Sau, atunci când priveşti în urmă. ce regreţi că nu ai făcut, dacă ai şti că vei muri peste doi ani? Răspunsurile la aceste întrebări sunt genul de dorinţe profunde, la nivel de suflet, care le-au permis supravieţuitorilor cu remisii totale pe care-i studiez să poată persevera în călătoriile lor de vindecare.

POVESTEA DONNEI

Totul a venit ca un şoc pentru că Donna nu a avut niciun simptom de avertizare. în 2005, era o femeie de 58 de ani plină de viaţă, care iubea viaţa, după ce se pensionase, în urmă cu nouă luni, din activitatea de profesor şi apoi director de şcoală. Se bucura din plin de pensionare,

perioadă care includea să-şi petreacă mult timp cu primul ei nepot, în anticiparea naşterii celui de-al doilea, şi să găzduiască un cerc meditaţie săptămânal la ea acasă. Apoi, într-o zi, din senin, s-a trezit cu nişte crampe abdominale atât de grave, încât a decis să se ducă imediat la camera de gardă. Ca mamă divorţată a doi copii adulţi şi profesor de peste 30 de ani, Donna era obişnuită să meargă ocazional la camera de urgenţă, fie că era vorba de un copil cu o fractură sau unul cu un cucui în cap. Un lucru la care nu se aştepta, însă, a fost ca un doctor să-i spună că o tumoare mare îi blochează complet colonul şi că ar avea nevoie de o intervenţie chirurgiei * doua zi dimineaţă. s de urgenţă a

S-a trezit după această intervenţie rhi de urgenţă doar pentru a auzi vestea devJ7rgrCală are cancer de colon stadiul 3, sie pe care au făcut-o în timpul intervenţiei Din naturii extensive a cancerului, s-a trezit şi cu C3UZa de colostomie agăţat de abdomen. ColostomiaVste o procedură chirurgicală în care colonul este deviat permanent într-un recipient de plastic, care este ataşat la abdomen, astfel încât persoana nu mai are un tranzit intestinal normal. Deoarece cancerul ei era stadiul 3. ceea ce însemna că se răspândise dincolo de colon în mulţi dintre ganglionii limfatici din jur, medicii i-au spus Donnei că, după ce se va reface după operaţie, va avea nevoie de chimioterapie imediat. în ciuda acestei situaţii de rău augur, natura natural optimistă a Donnei a împiedicat-o să se înspăimânte prea mult:

N-am ajuns niciodată în punctul în care să cred că *lucrurile sunt extrem de grave. Nici măcar* atunci când am fost în *spital.* Unul *dintre medicii a venit şi mi-a spus:* „Nu *înţeleg:* cum de nu reacţionezi?" [■■■] Nu *ştiu; pur şi* simplu nu *am simţit să o fac [...] am simţit că* mai am *încă lucruri de făcut aici – o* mulţime *de* oameni de întâlnit, *locuri în care să merg. Şi apoi erau copiii şi nepoţii mei. [...] Nu mi-a trecut niciodată prin cap* ca voi avea *probleme. Nu ştiu dacă a fost o evitare tota a sa ceva, dar a mers.*

Credinţa fundamentală a Donnei că vrea^ ^ mână în viaţă cât mai mult timp p°^sibJ * P „. oD(concentreze pe deplin asupra recupf

ţie, iar câteva săptămâni mai târziu, a fost pregătită să înceapă chimioterapia. Cu toate acestea, după numai 5 perfuzii zilnice de chimioterapie, Donna s-a trezit la Unitatea de Terapie Intensivă (UTI) a spitalului, pentru că trupul ei încetase să mai producă celule albe. Donna şi-a petrecut următoarele şase zile în UTI, primind vizite din partea familiei şi prietenilor ei, care au susţinut-o şi mulţi i-au făcut Reiki (o formă de vindecare energetică prin palme) cât timp a fost ţintuită la pat.

Corpul ei a început încet să producă celule albe din nou, dar doctorii i-au spus că nu va putea să continue cu doza standard de chimioterapie, deoarece corpul ei era în mod clar incapabil de a o tolera, l-au spus că, dacă reduc doza, chimioterapia nu-şi va putea face efectul. Singura lor alternativă era un medicament experimental, dar i-au spus că nu a avut prea mult succes la alţi pacienţi şi că putea, de asemenea, să fie fatal. Deci, opţiunea finală şi cea mai viabilă pentru ei a fost pur şi simplu ca ea să meargă acasă şi să-şi pună lucrurile în ordine. Din fericire, prietena Donnei de la cercul ei de meditaţie săptămânală avea o altă idee:

După ce am făcut cinci zile de chimioterapie, arătam de 105 ani – pe cuvânt! Şi tot părul îmi căzuse şi eram pământie şi trasă la faţă. Arătam ca moartă. Atunci prietena mea mi-a spus: „Trebuie să mergi să te dezintoxici de această chimioterapie. Du-te la Elizabeth, ea o să o scoată din sistem."

Pentru Donna, care cu siguranţă nu avea nicio intenţie să-şi pună lucrurile în ordine şi în schimb dorea să facă orice pentru a rămâne alături de nepoţii ei, detoxifierea părea o alternativă excelentă. Prietena

Donnei i-a explicat că Elizabeth Pă«*«*, acupuncturlst şi fitoterapeut local ca 6Stć un retrageri de sănătate de 10 zile într-0 că!,,?-?' din apropiere, numită Centrul de Tera . Mountain. Intrigată, Donna l„-a spus rW? C,°Ugar dorea să renunţe la tratamentul experimental!0' " tenţial letal şi, în schimb, s-a înscris la următoarea^ tragere din Cougar Mountain. în plus, o altă prioritate pentru ea a fost să găsească un mod de a-şi stăpân' teama de moarte:

Pentru o perioadă scurtă de timp m-am gândit: „Oh, Doamne, ce se *întâmplă dacă* mor?" Asta *a* fost *după ce am ajuns acasă [de la spital].* Şi m-am gândit: „Am *doi fii, iar ei au familii şi mai* sunt şi nepoţii." Şi mă *gândesc: „Ce-ar fi dacă?" Şi apoi* mi-am *dat* o palmă *peste faţă şi am zis: „Nu* te duci nicăieri, aşa că termină *cu asta. Nici măcar* nu te gândi." Şi îmi amintesc că fiul meu *mai mic mi-a* zis: „Mamă, tu nu te ocupi de sentimentele *tale." Şi i-am răspuns:* „M-am gândit deja la *asta. Am plecat de la* Ce-ar fi dacă? Şi *apoi am* ajuns *la:* Nu. Trebuie să mă ocup de acest lucru. Trebuie să fac ceea ce trebuie să fac aici. Nu plec nicăieri."

Cu alte cuvinte, Donna a ales intenţionat să se concentreze asupra a ceea ce ar putea face pentru a fi în preajma copiilor şi nepoţilor ei şi nu pe faptu că ar putea muri. Deci, prin această hotărâre de a se concentra pe vindecare şi pe nimic altceva, Donna şi târât trupul slăbit şi capul chel la If»»; Cougar Mountain, situat la poalele mu^ ' ,
Columbia, scopul ei a fost şi e"n*e chimioterapie
din trupul ei şi apoi s
a-şi întări sistemul imunitar. Preţul a fost similar cu cel al unei vacanţe costisitoare – aproximativ 5.000 de dolari pentru 10 zile, care a inclus cazarea, masa şi tratamentele. Având în vedere că doctorii alopaţi i-au spus că zilele ei sunt numărate, s-a gândit că nu ar strica să-şi cheltuie o parte din economii în această încercare finală „Doamne ajută" de a-şi îmbunătăţi

starea de sănătate. S-a gândit că, dacă nu funcţionează, măcar va avea parte de o vacanţă decentă:

Când m-am dus [la Cougar Mountain], eram foarte, foarte slăbită – nu puteam să merg prea mult. Adică, de-abia puteam merge de la casă la poartă. Când am plecat de acolo, eram capabilă să parcurg câţiva kilometri – şi am stat acolo doar zece zile! Elizabeth şi-a început cariera ca medic, apoi s-a decis să folosească abordarea holistică. Astfel, ea foloseşte medicina chineză, acupunctura, dieta. [...] în funcţie de problemă, făceam acupunctură cel puţin o dată pe zi, dar în general regula era de două ori.

Pe lângă tratamentele zilnice de acupunctură, Donna a mâncat hrana sănătoasă care i se servea ei şi celorlalţi şapte invitaţi la *retreat*. Era, în principal, o dietă vegetariană plină de culoare şi puţin peşte. Aceasta a fost o schimbare mare pentru Donna, care consuma moderat carne şi se autoproclamase dependentă de zahăr toată viaţa ei. Pe lângă schimbarea de regim alimentar, alte două tratamente pe care Donna le-a încercat la Cougar Mountain a fost un aparat Rtfe şi un generator de impulsuri magnetice. Ambele sunt tratamente populare alternative pentru pacienţii cu cancer, deşi majoritatea medicilor cred că nu au niciun 314
efect asupra celulelor canceros r

care s-au vindecat după folosirea unor astfel rf* rate, care funcţionează prin emiterea de im electrice slabe, de frecvenţe diferite.

ieoria^ttcâ

Hpnarpre tnti / ca,

deoarece toţi atomii vibrează (ceea ce este o realitate), atunci anumite frecvenţe ar trebui să provoace anumite celule (de exemplu, celulele canceroase) să se „spargă" şi să moară, la fel cum o cântăreaţă de operă poate sparge pahare, cântând o anumită notă.

În plus faţă de aceste tratamente energetice, au mai existat şi activităţile de grup, care au contribuit la cultivarea unui sentiment de

sprijin social în rândul participanţilor la retreat. Ideea de eliberare a emoţiilor suprimate din trecut, a fost, de asemenea, explorată în consultaţiile individuale cu Elizabeth:

Spre *finalul celor 10* zile, *Elizabeth* şi asistenta ei *stabilesc o* sesiune *privată* şi te întreabă ceva de genul: „Ce anume te *întristează* sau te-a *făcut* nefericită? Du-te *înapoi în copilărie* şi vezi exact ce te deranjează *sau ce te-a supărat atunci." [—]* Şi [după aceeaJ îţi dai seama: „Oh, *ia uită-te la* asta! – Asta este o parte din *problema mea."* Şi aşa ai *identificat una dintre cauze.*

La sfârşitul perioadei de 10 zile, Donna se simţea extrem de bine deja. Fiii ei au rămas uimiţi, pentru că acum putea merge pe iot un avea din nou o culoare tânătoasa în

ea a fost încântată că putea i r ' b e t h a trimis-o îmbrăţişeze cu putere şiv- detaliată,

¡ar **cu voini** puternică de a trăi ca motivate, Donna a mers şi mai departe, înscriindu-se la un curs de gătit vegetarian. Dupa ce s-a întors acasă de la retreat-ul din Cougar Mountain, Donna a primit multă iubire şi sprijin de la cei doi fii ai săi, de la nurorile şi de la micuţul ei nepot, ceea ce i-a ridicat foarte mult moralul. Acum, că se simţea mai puternică, şi-a făcut un scop din a încerca să-şi vadă copiii şi nepoţii cel puţin o dată pe săptămână:

Am o familie foarte iubitoare şi nu eram pregătită să părăsesc pe nimeni. în niciun caz nu doream să nu-i văd pe nepoţii mei crescând, mergând la liceu, să nu pot să-i duc în parc sau la teatru. Ştii? Bunica este o mare parte din viaţa lor, iar ei reprezintă o mare parte din viaţa mea – aşa că asta e. Am fost profesoară – deci copiii sunt iubirea mea – mi-a plăcut întotdeauna să fiu în preajma copiilor şi să am grijă de ei, astfel încât era firesc să-mi doresc să fac asta în continuare. Eram hotărâtă că vreau să-i duc în diferite locuri.

După întoarcerea de la Cougar Mountain, Donna a făcut

tot ce i-a stat în putere ca să se asigure că va mai trăi pentru a-i vedea crescând, continuând să facă acupunctura săptămânal şi plimbări zilnice în aer liber. S-a dus, de asemenea, să consulte un doctor naturist, care a încurajat-o să rămână la dieta primită la Cougar Mountain „fără carne, fără grâu, fără dulciuri, fără lapte" şi, de asemenea, să înceapă să ia două suplimente cu vitamine imunostimulatoare.

Pentru că Donna era convinsă, cu mulţi ani înainte de diagnosticarea ei cu cancer, că mintea are un efect puternic asupra stării de sănătate a organismului, a avut, de asemenea, grijă să-şi ţină mintea con- 316

centrată pe motivele ei de o trăi şi teamă care încercau să i se strecoare ^ şândurile de a realiza acest lucru, Donna a continuau"'1'„*6'Pentru ditaţia în mod regulat şi, de asemenea practicelecuite CD-uri de vizualizare în fiecare no 3 'nCe.Put Să as' a merge la culcare. în opinia ei, corpuwj?^ de rile emise de minte, astfel încât gândurile de sănătoasă pentru nepoţii ei au fost prima ei

Dacă simţi că eşti eşti pe punctul de a pleca cor pul tău va fi atent la ceea ce îi spui. [...] on te poţi minţi pe tine însuţi, îţi poţi spune tot ce vrei, iar corpul tău va reacţiona la ceea ce îi spui! Deci, îi spui că e sănătos.Îţi poţi imagina că treci printr-o uşă electrificată şi distrugi celulele canceroase; trebuie să faci asta zilnic. Iar organismul nu ştie altceva; urmează ceea ce îi spune mintea să facă. [...] Pentru mine, a fost doar refuzul meu dea pleca, ştii? Mă gândeam: „Nu, nu am terminat.',

Luate împreună, Donna făcea o mare varietate de lucruri pentru a încerca să se asigure că va putea să-şi vadă nepoţii crescând: a rămas concentrată mental pe motivele ei puternice de a trăi, a făcut exerciţii fizice, şi-a schimbat dieta, a făcut vizualizări, a luat suplimente etc. în calitate de cercetător, am fost uimită de certitudinea absolută din mintea Donnei că nu va muri,

pur şi simplu pentru că avea prea mu te ucru pe care îşi mai dorea să le facă în viaţă. Aceasta ^ puternică a motivat-o în mod clar să treaca dietă, să continue să-şi ia [su]P[limen]v ^ j[ac]§ şi azL pe jos zilnic-lucruri pe care continua sa

fi-imte-O 3C353 p[e,i]

La doi ani după ce medicii au _ [ij]m[ş3] atât tru a-şi pune lucrurile în ordine, Don de bine încât şi-a făcut o programare la chirurgul ei, pentru a vedea dacă putea să renunţe la sacul de c_o- lostomie. Pentru a inversa o colostomie, este necesară o intervenţie chirurgicală, în care colonul deviat este reconectat înapoi la restul de colon, astfel încât să se poată relua funcţiile intestinale normale. Chirurgul Donnei a fost destul de surprins să o vadă pe Donna în biroul lui şi cu atât mai mult să o vadă într-o stare *atât de bună*. Totuşi, după o scurtă discuţie şi oarecum nedumerit, a fost de acord să realizeze intervenţia chirurgicală – şi, de atunci, Donna trăieşte normal, fără sacul de colostomie.

Când se gândeşte în urmă la experienţa care i-a schimbat viaţa, Donna crede că este posibil ca stresul şi dragostea ei pentru zahăr să fie factorii care au dus la boală, precum şi faptul că a avut întotdeauna grijă de toată lumea, înainte de a avea grijă de ea. Când s-a îmbolnăvit de cancer, însă, a schimbat acest obicei şi a început să facă toate lucrurile care îi aduceau sens şi entuziasm, cum ar fi călătoriile, ieşirile în oraş pentru a lua cina şi răspândirea informaţiilor aflate despre vin-decare celorlalţi:

Chiar nu am avut probleme cu colostomia. Am călătorit! M-am dus în Arizona cu prietenii mei, cu colostomie cu tot. Şi nu m-am ferit să ies la cină – am gândit ceva de genul: „Bine, voi avea grijă de această colosto- mie." [...] Şi îmi amintesc că m-am gândit: „Aceasta o fost o experienţă educativă foarte interesantă. Dacă voi putea împărtăşi acest lucru cu oamenii,

voi face asta. [...] Eu cred că am trecut prin asta pentru a putea să-i

o experienţă de învăţare, decât orice altceva r i r , *m* se cere *să* vorbesc cu un bolnov de cane"' Ssl™ *aceasta boală* nu este bau-bou-ul cere se crede ci este *Sunt* lucruri pe *care le poţi face*.

Autre^maim„ltde8anidecândDonnaafost trimisa 3casa de la UTI şi i s-a spus să-şi pună lucrurile în ordine. Pofta ei de viaţă continuă să fie molipsitoare iar cand vorbesc cu ea mi-e greu să cred că vorbesc cu o persoană de peste 60 de ani, deoarece pare ca un tânăr de 30 de ani. în ultima mea conversaţie cu ea, am întrebat-o ce face şi cum îşi petrece timpul. Mi-a menţionat o listă lungă de lucruri care-i aduc bucurie şi îi dau sens vieţii:

Mă ocup acum de cei patru nepoţi, găzduiesc meditaţia acasă la mine în serile de vineri, fac voluntariat la Crucea Roşie şi Armata Salvării şi chiar mă bucur de viaţă. Am o stare de sănătate foarte bună, am energie multă şi o familie şi prieteni minunaţi. Viaţa este o aventură şi mă bucur de fiecare clipă! [...] Şi simt că mai am încă multe lucruri de făcut, astfel încât nu sunt încă pregătită să plec. M-am gândit la vârsta 88 de ani – cred că la 88 s-ar putea să fiu pregătită să plec. Am 67 acum, aşa că mai am încă vreo 20 de ani de trăit.

Povestea Donnei este un exemplu care demonstrează cât de importante sunt motivele puternice de a trăi şi că până şi cele mai ameninţătoare situaţii e viaţă pot fi depăşite. Ea a plecat de la a fi[bolnava] J cancer de colon avansa, şMncapabilâ mloterapia şi a ajuns la remlsie tota a, cu lostomie inversat în mai puţin de doi am.

ETAPE DE ACŢIUNE

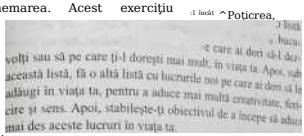
Dacă semeni cu mulţi oameni din zilele noastre, s-ar p„. tea ca plictiseala şi/sau depresia să-ţi fie tovarăşi ocazionali (sau permanenţi) de

viaţă. Sau. după ce citeşti acest capitol, este posibil să ai pur şi simplu dorinţa de a aduce mai multă creativitate în viaţa ta. Indiferent de locul unde te afli pe scala de motive puternice de a trăi, iată câteva metode simple pe care lc poţi folosi pentru a da mai mult sens şi culoare vieţii tale:

- Notează câţi ani vrei să trăieşti. Cercetările realizate pe oameni care ajung la 100 de ani au arătat că cei mai mulţi dintre ei au ştiut întotdeauna, cu o convingere profundă, că vor să trăiască până la 100 de ani. Scrie numărul ideal de ani pe un bilet şi lipeşte-l pe oglindă, astfel încât să-l vezi în fiecare dimineaţă când îţi începi ziua. Desigur, dacă simţi vreodată nevoia să schimbi numărul, nu ezita să o faci.
- Scrie-ţi necrologul ideal. Poate părea morbid, dar găseşte o seară liniştită, poţi să aprinzi o lumânare şi să pui nişte muzică liniştitoare şi scrie-ţi necrologul ideal (doar dacă asta nu contravine, bineînţeles, convingerilor religioase pe care le ai). Indiferent de starea de sănătate actuală, concepe un necrolog cu adevărat *ideal,* inclusiv vârsta ideală până la care doreşti să trăieşti şi modul ideal în care ai dori să mori/să-ţi părăseşti corpul. De asemenea, scrie cine îţi va supravieţui (de exemplu, copii, nepoţi) şi pentru ce anume ai dori să rămâi în memoria celorlalţi Deşi poate fi o experienţă foarte emoţionantă pentru unii oameni (ţine şerveţelele la îndemână!), am constatat că aceasta este o metodă eficientă atât pentru a te confrunta cu frica de moarte, cât şi pentru a-ţi identifica cele mai profunde dorinţe.
- Fă o listă simplă cu toate motivele tale *actuale* de a trăi/a te bucura de viaţă. încearcă să faci acest lucru când

eşti într-o stare de spirit bună, astfel ¡r frumoasă şi lungă, cu toate lucrurile cai rie. Apoi. pune o stea lângă aspectul p

chemarea. Acest exerciţiu :1 încât ^Poticrea,


e care ai dori să-l dez
volţi sau să pe care ţi-l dorești mai mult, în viața ta. Apoi, sub
această listă, fă o altă listă cu lucrurile noi pe care ai dori să le
adăugi în viața ta, pentru a aduce mai multă creativitate, ferv
cire și sens. Apoi, stabilește-ți obiectivul de a începe să aduc
mai des aceste lucruri în viața ta.

este • încearcă acest exerciţiu în 3 p$_{aşi\ pentru}$.
mrpa Arest exerciţiu psipaHfuM« j...-

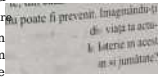
adaptat după un exerciţiu de pe
CD-ul audio al lui Rick Jarow. intitulat *The UltimmeAnti-Ca-* ***reer*** *Cuiele: The lnner Path to Finding Your Work în ihe World (Ghidul suprem al anticarierei: Calea interioară de a-(i găsi sensul în lume).* S-a dovedit a fi una dintre cele mat rapide şi mai puternice metode de a intra în legătură cu chemarea ta cea mai profundă (chemările tale cele mai profunde).

1. Imaginează-ţi că ai o bogăţie nelimitată (peste 300 miliarde de dolari), sănătate perfectă şi succes garantat, total şi complet în tot ce ţi-ai propus să faci. Imaginează-ţi cât mai viu cu putinţă şi lasă-ţi

imaginaţia să zboare. Apoi, scoate un caiet şi scrie toate lucrurile pe care le-ai face cu viaţa ta (reţine, succesul tău e garantat!). Asigură-te că acoperi zone precum: relaţii romantice, familie, carieră, pasiuni, case, călătorit, comunitate etc.

2. în altă zi, scoate o bucată de hârtie şi imaginează ţi ci indiferent de starea de sănătate actuală, medicii descopere

'ei muri într-un an şi jumătr** /lin railza unul accdenl



Iar cerebral nedureros, care

°cest lucru şi având în vedere că nimic altceva m _ală nu se va schimba (de exemplu, nu câştig' a o °cenariu), cum ai alege să-ţi petreci ultimul tău a ,

(Notă: Această parte a exerciţiului poate avea o încărcătură emoţională foarte mare, aşa că ţine şerveţelele la îndemână),

3. Trimite un e-maf la answer@RadicalRernission.com pentru a obţine o explicaţie cu privire la modul în care reacţiile tale la aceste două scenarii foarte diferite se raportează |ₒ chemarea ta profundă. Acesta este un exerciţiu puternic, iar explicaţia pe care o vei primi s-ar putea să dezvăluie lucruri surprinzătoare şi fascinante despre tine, lucruri pe care nu le ştiai.

Deşi acest capitol s-a concentrat pe a avea motive puternice de a trăi. vreau să precizez clar că nu cred că cineva ar trebui să se simtă vinovat că îi este teamă de moarte. Tristeţea şi teama sunt emoţii umane naturale şi aproape toată lumea le va experimenta profund la un moment dat din viaţă, mai ales atunci când vine vorba să te confrunţi cu moartea.

Cu toate acestea, aşa cum am învăţat în Capitolul 5, faptul că permitem emoţiilor să circule în noi, prin noi şi din noi – Iară să le lăsăm să se blocheze în minţile şi corpurile noastre – este vital pentru sănătatea noastră. Ceea ce am văzut la supravieţuitorii cu remisii totale pe care i-am studiat nu a fost neapărat un curaj absolut în faţa morţii (deşi unii l-au avut), ci. mai degrabă, suficientă dorinţă de a trăi, care să nu permită fricii de moarte să-i înghită cu totul. Firul comun a fost dorinţa de a trăi cât mai mult posibil, şi nu evitarea morţii cu orice preţ, iar aceasta este o diferenţă importantă.

KELLY
TURNER

Multora dintre supravieţuitorii cu remisie totală pe care i-am intervievat le-a luat ceva timp până au privit moartea în faţă şi au acceptat inevitabilul. Cu toate acestea, şi-au dat seama că nimeni – nici măcar medicii lor – nu puteau şti cu siguranţă când vor muri. Prin urmare, s-au hotărât să nu se concentreze asupra momentului imprevizibil când îşi vor pă'
răsi trupul şi. în schimb, s-au concentrat ne. care doreau să le facă *în timp ce sunt bjji, ,* -Ucrurile Pe concentrarea pe motivele lor de a trăi le-„ d' «n acest fel_ orice teamă de moarte pe care este posibil săîf «ienvia de la

De aceea, una dintre primele întrebări *K* ¿7' nuu pacienţilor cu cancer cu care lucrez este- *n* ° Pil„ mo‘ rămâi în viaţă?“ Nu doar: „ *Vrei* să rămâi în viaţă'' •«¡jj”*' * Ce altceva ai mai dori să experimentez, în aceastTviaî 7 activităţi îţi aduc energie şi bucurie? ii încurajez şi pcj„ mare. vă încurajez şi pe voi – să luaţi în considerare aceste Întrebări. deoarece, chiar dacă nu ne atingem toate obiectivele de viaţă, faptul că avem aceste scopuri ne permite pur şi simplu să atragem energia revigorantă a forţei vitale în corpurile noastre.

CONCLUZIE

„Ceicare are sănătate are speranţă.
Şi cei care are speranţă are
totui" Thomas Carlyle, filozof

CT)c măsură ce aţi reflectat asupra acestei cărţi, sper că sunteţi acum convinşi că anomaliile – adică evenimentele rare şi neaşteptate, cum ar fi remisiile totale – merită studiate. De-a lungul istoriei, studiul anomaliilor a dus la mai multe descoperiri importante, inclusiv la descoperirea penicilinei, a razelor X şi a stimulatorului cardiac. Când vine vorba de anomalia remisiei totale, studierea unor astlel de

cazuri de vindecare extraordinară ne oferă perspective importante asupra capacităţii de autovindecare a corpului. Pur şi simplu faptul că o persoană cu cancer stadiul 4 poate scăpa de cancer fără a folosi chimioterapie, radioterapie sau chirurgie mă face întotdeauna să mă minunez de potenţialul incredibil de vindecare al corpului.

Remisia are multe faţete

Deşi fiecare capitol din această carte conţine o poveste completă de vindecare, care s-a concentrat pe unul dintre cei 9 factori-cheie din cercetările mele asupra remisiei totale, aceasta 324 ₆ₛte. de fapt, o elaborare oarecum fal^ d' subiecţii din această carte au folosit toţi ceHo"¹⁰⁻¹⁰¹¹ₜCC .₀ᵥₜ factori-cheie în procesul lor de vindecare C i*⁻¹ ᵁⁿᶜᵒˡˡ ₐ *fost niciodată doar un singur factor* care l‚^ * ᶜᵁⱽᵢₙₜᴳ• persoane să se facă bine. ci mai degrabă 8 9 ₛ ** T'*"ᵖᵉ ᵃᶜᶜˢᵗᵉ factori. Aceasta poate fi o noţiune destul delîlZ!? ᵐᵁᴵᵗ cercetătorii din medicina occidentală, care sunt obişn ™ ute un singur lucru care să vindece o boală. Ar fi minunaubine' înţeles, dar. probabil, motivul pentru care subiecţii cercetărilor mele au fost nevoiţt să facă 8. 9 sau chiar mai multe lucrun pentru a învinge cancerul se datorează faptului că atât cancerul, cât şi sistemul corp-minte-spiril au atât de multe faţete

Cancerul este o boală complexă, pentru că ştim deja că poate fi cauzat de toxine, virusuri, bacterii, mutaţii genetice sau deteriorări celulare. Ceea ce complică şi mai mult această situaţie deja

complexă este faptul că starea sistemului corp-minte-spirit al unei persoane joacă un rol esenţial, ea fiind cea care determină dacă toxinele se elimină rapid din organism sau nu. dacă virusurilor şi bacteriilor li se permite să prindă rădăcini, dacă genele suferă mutaţii sau dacă celulele se deteriorează. Starea sistemului nostru corp-minte-spirit este puternic influenţată dc comportamentele noastre fizice ţde exemplu, dv ceea ce mâncăm/bem, cât de mult spon facem, cât de mult dormim), comportamentele noastre mentale/emoţionale (de exem piu, dacă ne confruntăm cu stresul sau cu momente de encure, cu frică sau cu iubire) şi comportamentele noastre (de exemplu, dacă ne simţim conectaţi la o sursă mai[p] IC iubire, dacă oprim gândurile eu rigulan»« «' Profund). Având în vedere toate această [com]P^[jn]j [vin]į[ie]. mirare că există 9 – nu doar unul – factori P[o] [to]talc.
care, care au reieşit din cercetările mele asup

Şi apoi, există realitatea minunată, complexă a individualităţii. Supravieţuitorii cu remisie totală pe care-i studiez îmi amintesc în mod constant că nu există doi oameni identici pe această planetă şi. prin urmare, nu există două reţete identice pentru sănătate. Unii oameni au nevoie să se concentreze mai mult pe dieta lor pentru a se vindeca, în timp ce alţii trebuie să se concentreze mai mult pe eliberarea furiei din trecutul lor. Unii trebuie să se concentreze mai mult pe preluarea controlului asupra vindecării lor, în timp ce alţii trebuie să se concentreze asupra detoxifierii organismului cu suplimente pe bază de plante. Iar unii oameni au nevoie să se concentreze pe toate aceste lucruri în mod egal. De aceea, niciunul dintre cei 9 fac-tori-cheie ai vindecării din această carte nu este mai important decât ceilalţi – pentru că totul depinde de acei factori *de care corpul tău unic are nevoie pentru vindecare.*

Creşterea puterii personale

Deşi cancerul, sistemul corp-minte-spirit şi cei 9 fac- tori-cheie ai cercetărilor mele asupra remisiei totale pot avea multe faţete, scopul meu în scrierea acestei cărţi a fost unul singur: creşterea puterii personale. Cancerul este, în prezent, o boală devastatoare – în primul rând, cei mai mulţi oameni simt că nu au nicio putere în a-l preveni, din moment ce atât de des se insinuează în corp fără niciun avertisment. Dacă cineva este diagnosticat cu cancer, simte că nu are nicio putere de a-i influenţa cursul, în afară de ceea ce medicii îi oferă în materie de chirurgie, chimioterapie sau radiaţii. în cele din urmă, dacă reuşesc să intre în remisie, se simt neputincioşi în capacitatea lor de a preveni

reapariţia cancerului. Adaugă la asta frica paralizantă de moarte, care vine odată cu un diagnostic de cancer, şi avem o naţiune de 12,5 milioane[1] de bolnavi de cancer lipsiţi 326
de putere ca să nu mai vorbim de şi mai . membri de familie şi prieteni care se «J , te milio ane de a-i ajuta pe cei dragi. 56 S,mt bP²Hi de putere în

De aceea am început să studiez remisiile tn, . că am vrut să iau din puterea acestei boli foart PCmru După ani de cercetare în profunz.me **a** acesÎsI?00^03»' culminat cu prezentarea, prin intennediul acestei căn'^V" 9 factori-cheie care au rezultat din cercetările mele ^ misiilor totale, acum cred că există moduri de **a** te simt, **mit** mai puternic atunci când te confrunţi cu cancerul – şi spercâ i
voi simţiţi la fel. Cel mai important aspect în ceea ce privește
aceşti 9 factori-cheie este acela că niciunul dintre ei nu este greu de găsit sau de accesat ori prohibitiv din punct de vedere al costurilor: tot ce îţi trebuie. în schimb, este un efori din partea ta. în plus, toţi cei 9 factori s-au dovedit a fi promotori a, sănătăţii. în cele din urmă, toţi cei 9 factori sunt lucruri pe care te poţi concentra indiferent dacă:

- încerci să previi cancerul.
- Suferi de cancer în prezent şi foloseşti medicina occidentală,
- Suferi de cancer în prezent şi ai ales să nu foloseşti medicina occidentală sau
- încerci să împiedici reapariţia cancerului

Majoritatea pacienţilor cu cancer cu care am lucrat spun
că cel mai înspăimântător moment al călătoriei lor a tosi

a **când** li s-a pus diagnosticul, ¡ar al ^ penmi
moment a fost aUinci când au intrat în re ^ ^ că celor
mai mulţi supravieţuitori aicanceni u' ^ unlr.ăre ascâ timp ce
sunt în remisie, că tot ce pot tace es ^ ce |e
Şi să aştepte, pentru a vedea dacă reapare can ie |oc ₛă
induce sentimente de teamă şi de neajutorat

urmăreascâ şi să aştepte, oamenii care speră să rămână sănătoşi pot accesa puterea celor 9 factori-cheie din această carte.

Pe lângă aceşti 9 factori, sunt mult mai multe lucruri p[e] care le poţi face pentru a-ţi îmbunătăţi starea de sănătate. Unul dintre ele este mişcarea. Deşi mişcarea şi sportul au reprezentat, cu siguranţă, unul dintre cei peste 75 de factori implicaţi în vindecare care au apărat în cercetările mele, cred că singurul motiv pentru care nu a devenit cel de-al zecelea factor a fost că mulţi dintre oamenii pe care i-am studiat erau pur şi simplu prea slăbiţi pentru a face sport, atunci când şi-au început călătoria spre vindecare. Cu toate acestea, pe măsură ce lunile au trecut şi au început să se vindece şi să se simtă mai bine, mulţi dintre ei au început să facă mişcare, iar acum aproape toţi fac exerciţiu fizic în mod regulat. Deci, nu lăsa din mână această carte, gândindu-te că mişcarea nu este importantă pentru corpul tău. deoarece ea este, de fapt, esenţială pentru sănătatea ta. Mai degrabă, mesajul cercetărilor asupra remisiei totale este că, dacă eşti prea bolnav pentru a face exerciţii fizice în acest moment, există în continuare o cale spre vindecare pentru tine – şi pe această cale. ar trebui să poţi să faci mişcare din ce în ce mai mult. în fiecare zi.

Inspiraţia

Ceea ce face cazurile de remisie totală să fie o sursă de inspiraţie este faptul că ele sunt adevărate: unii oameni cu cancer în stadiu avansat chiar au găsit modalităţi de a se vindeca de cancer. Mai mult decât atât: *au fost documentate retnisii totale pentru aproape orice tip de cancer*. Acestea nu sunt poveşti;

sunt fapte.

Timp de secole, alpiniştii au visat să atingă imposibilul: să ajungă în vârful celui mai înalt munte din lume. dar nunia>

în 1953 Edmund HUlaiy şi Tenzing Norgav pe Everesl. După ce a devenit o realitate ei *T"* * 3jUngă de inspiraţie pentru alpinistu din mireasa I, deveiuto sursă peste 3500 de oameni au ajuns pe accs, vârf rit. Pentru mine. cazurile de remisie totală sunt la fi ^ seama că nu toată lumea va putea să urce pe Everest |' n' *** nu fiecare pacient cu cancer va putea să aibă o remisltl" însă faptul că ştii că există oameni care au atins acest tel smu de cucent de a supravieţui cancerului avansat este o sursă extraordinară de inspiraţie.

Un alt lucru care mă inspiră la supravieţuitorii cu remisii totale este cât de transformatoare a fost experienţa cancerului pentru ei. Aproape toţi spun că nu regretă trecerea prin călătoria spre remisie totală, întrucât i-a determinat să-şi transforme viaţa în moduri minunate, pline de iubire şi dătătoare de sănătate. Desigur, cei mai mulţi dintre ei doresc să nu fi trebuit să treacă printr-o astfel de suferinţă pentru a realiza această transformare, dar cu toate acestea, rezultatul final este ceva ce acum preţuiesc profund.

Felul în care îşi apreciază vindecarea imi aminteşte de diferenţa semnificativă dintre însănătoşire şi vindecare. însănătoşirea înseamnă să scapi de o boală, în timp ce vindecarea înseamnă să „devii întreg". Deşi însănătoşirea este posibilă uneori, vindecarea este *întotdeauna* posibilă.

Ce îmi mai place la cei 9 factori-cheie este că aceş"J^ tori pot duce cu siguranţă la vindecare, deşt la

uneepes,^ pot duce, de asemenea, la însănătoşire. Vin < rtamente Pur şi simplu să aduci mai mult sens, fericire ^ carc sănătoase în viaţa ta – în opinia mea, *ucrun .n(jl|- erenţcâtmai Poţi să le aduci în viaţa ta începând de acum.n °i de trăit.

Paşii următori

Pe lângă faptul că vă încurajează să încercaţi unii dintre cei 9 factori de vindecare din această carte (sau chiar pe toţi) pentru a vă menţine sau recâştiga sănătatea, mai există şi alţi paşi care trebuie făcuţi în ceea ce priveşte cercetările asupra remisiei totale.

În primul rând, trebuie să continuăm să strângem date şi să documentăm cazuri de remisie totală, astfel încât să încercăm în continuare să înţelegem modul în care aceste persoane au învins cancerul, atunci când nimeni nu le mai dădea nicio şansă. în mod ideal, ar fi bine ca oamenii să-şi prezinte cazurile de remisie totală într-o bază de date centrală, on-line. care să fie accesibilă atât cercetătorilor, cât şi publicului larg.

În al doilea rând, cred că ar fi minunat dacă aceste cazuri de remisie totală ar putea servi, de asemenea, ca sursă de comuniune şi legătură între pacienţii cu cancer şi supravieţuitorii cu remisii totale ale cancerului. Nu ar ti extraordinar dacă, atunci când primeşti diagnosticul de cancer de sân, să poţi intra pe un site şi să citeşti 10, 20. poate chiar 100 de poveşti de vindecare reale, ale unor oameni care au avut exact acelaşi diagnostic şi a găsit o modalitate unică de a-l

învinge?

Eu îmi doresc profund ca aceste lucruri să se întâmple. De aceea am creat un site care să însoţească această carte, numit: www.RadicalRemission.com Pe acest site, poţi să faci gratuit următoarele lucruri:

1) Să trimiţi un caz de remisie totală – Poţi prezenta fie povestea propriei tale vindecări, fie povestea unui prieten, membru al familiei sau a unui pacient de-al tău (atâta timp cat ai permisiunea de a face acest lucru). Dacă doreşti, îţi poţi tn- 330 mite povestea folosind un pseudonim va lucra pentru a verifica toate cazurile Ccrce*ători

2) Să cauţi cazuri de remisic totală de căutare a acestui site pentru a g$_{\text{ăsi ca2un}}$ °1ºfolosi ^cţi$_{\text{s}}$ relevante pentru tine. De exemplu, dacă eşti b l rem•Sie <otalii marnar triplu negativ, poţi găsi toate cazurile 7”^ de caneer pe carc le avem în baza noastră de date şi S”„®“106,14 diagnosticului tău şi apoi poţi să le citeşti. C * potrivesc Deci. dacă ştii pe cineva care ,0 rog mcurajeaza-l sa-şi prezinte Povestea de vindecare pe a™ site (folosind un pseudonim, dacă doreşte), astfel încât să putem să învăţăm cu toţii din vindecarea lui incredibilă.

Poate că, într-o zi. oamenii de ştiinţă vor descoperi un singur remediu pentru cancer – un adevărat panaceu. Tonişi, deşi aşteptăm cu toţii ca această zi să vină. cred că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face este să facem sistemul nostru corp-minte-spirit cât mai puternic posibil, astfel

încât să putem activa capacităţile incredibile de vindecare ale corpului nostru. Sper că această carte ţi-a oferit o direcţie cu privire la modul în carc poţi realiza acest lucm. Şi, dacă în prezent ai cancer, sper că, citind această carte, într-o zi voi cui şi eu povestea ta de remisie totală.

www.RadicalRemission.com

DESPRE AUTOARE

Kelly Tumer Ph.D este cercetătoare, autoare şi conferenţiar universitar în domeniul oncologiei integrative şi fondatoarea proeictului Remisie Totală. Cercetările ei specializate se concentrează pe remisia totală a cancerului, care este o remisie ce se produce fie în absenţa medicinei occidentale, fie după ce medicina occidentală a eşuat în obţinerea remisiei cancerului.

Dr. Tumer a început să se intereseze de medicina complementară atunci când şi-a luat masteratul în afaceri la Universitatea Harvard, iar ulterior medicina complementară a devenit singurul ei domeniu de specializare pentru doctorat, la Universitatea Berkeley din California. Cercetările ei pentru teza de doctorat au inclus o călătorie de un an în jurul lumii, timp în care a mers în 10 ţări diferite pentru a intervieva 50 vindecători de medicină alternativă şi 20 de supravieţuitori ai cancerului care au avut remisii totale, cu privire la tehnicile lor de vindecare. De atunci, cercetările ei continue au condus-o să analizeze peste 1000 de cazuri de remisie totală a cancerului şi să înfiinţeze proiectul Remisie Totală (Radical Remission Project). un site interactiv şi o bază de date

despre cazurile de remisie totală la nivel mondial (vedeți site-ul wvvw.RadicalRe- misston.com).

■ . ,A tUnci când mi studiază sau ține conferințe despre renii[1] «a totala, o puteți găsi amuzându-se alături de familia ei rund scenarii. Pentru mai multe detalii despre Dr. Tumer,

www-DrKellyTumer.com

Lecturi suplimentare

- ***Battilega, Nancy Ann – A Story of Grace: Holistic Healing After a Diagnosis of breast Cancer, CreateSpace, 2008.***
- ***Block, Keith I. – Life Over Cancer: The Block Center Program fir Integrative Cancer Treatment, New York. Bantam, 2009.***
- ***Boehmer, Tami – From Incurable to Incredible: Cancer Survivors Who Brat the Odds. CreateSpace. 2010.***
- ***Bond, Laura – Mum s Hot Having Chemo: Cutting-Edge Therapies, Real-Life Stories—A Road-Map to Healing from Cancer, London. Piatkus Books, 2013.***
- Burch, Wanda Easter – ***She Who Dreams: A Journey Into Healing Through Dreamwork,*** Novato, Editura New World Library, 2003.
- ***Larr, Kris – Crazy Sexv Diet: Eat Your Veggies, Ignite Your Spark, and Live***

like you Mean It! Guilford. CT: skirt!, 2011.
Chopra, Deepak - Quantum Healing: Exploring the rontiers of Mind/Bodv Medicine, New York. Editura Ba"ntam, 1990.
^mining. Heather, and Karen Leffler - John of God: " Bi a:ilian Healer Who s Touched the Lives ofMilli- New York, Atria, 2007.

. Fjgtree. Dale – Beyond Cancer Treatment: Clearing and Healing the Underlying Causes: A Personal M„. moir and Guide, Santa Barbara. Blue Palm Press, 2011. . Fortson. Leigh – Embrace, Release, Heal: An Em- powering Guide to Talking About, Thinking About, and Treating Cancer, Louisville, Sounds True, 2011.

- *Gerson Charlotte, and Morton Walker – The Gerson Therapy: The Proven Nutritional Program for Cancer and Other Illnesses, New York. Kensington, 2001.*
- *Jacobsen, Janet – Oh No, Not Another „Growth" Opportunity! An Inspirational Cancer Journey with Humor, Heart, and Healing, Growth-lnk, 2012.*
- *Katz. Rebecca, and Mat Edelson – The Cancer-Fighting Kitchen: Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery, Berkeley, Ten Speed Press, 2009.*
- ***Kushi, Michio, and Alex Jack – The Cancer Prevention Diet, Revised and Updated Edition: The Macrobiotic Approach to Preventing and Relieving Cancer, New York. St. Martin's Griffin, 2009.***
- ***Lipton. Bruce – Biologia credinţei. Eliberarea puteiii conştiinţei, a materiei şi a miracolelor. Editura For You, Bucureşti, 2008.***
- ***Moorjani. Anita – Am murit şi m-am descoperit pe mim însămi. Călătoria mea de la cancer la vindecarea p>'' fundă, trecând printr-o experienţă în apropierea mor- tu Editura Adevăr Divin. Braşov. 2012.***
- ***Plant, Jane – Your Life in Your Hands: Understandhr# Preventing and Overcoming Breast Cancer, New Yor • Thomas Dunne Books, 2001***
- Quillin, Patrick – ***Beating Cancer with Nutrition, W*** Isbad, Nutrition Times Press. 2005.
- *Rankin. Lissa – Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself Carlsbad. Hay House. 2013.*
- Rawen Wing, Josie – *The Book of Miracles: The Healing*

Work of Jdad de Deus, Bloomington, În: Author House, 2002.

- Remen, Rachel Naomi – *Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal,* New York, Riverhead, 1997.
- *Sabin, Glenn – N-of-J: How One 'Man s Triumph Over Terminal Cancer is Changing the Medical Establishment.*
- Servan-Schreiber, David – *Anti-Cancer: A New Wav of Life,* New York, Viking, 2009.
- *Schickel, Sarto – Cancer Healing Odyssey: My Wife's Remarkable Journey with Love, Medicine and Natural Therapies. Pennsylvania, Paxdieta Books, 2012.*
- *Siegel, Bemie – Love. Medicine and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patiens, New York, William Morrow, 1998.*
- *Sommers, Suzanne – Knockout: Interviews with Doctors Who are Curing Cancer – And How to Prevent Getting It în The First Place. New York. Harmony, 2010.*
- Wark, Chris – www.christbeatcancer.coni
- *Weil, Andrew – Spontaneus Heating: How to Discover and Embrace Your Body's Natural Ability to Maintain and Hue! Itself, New York, Ballantine Books, 2000.*

Note

Introducere

I American Cancer Society. ..Pancreatic Cancer survival by Stage”,
2013: http:
'www.cancer.org.'cancer'pancreaticcancer'detailedguide/pan-creatic-cancer-survival-rates. Accesat 11.09.2013.

Capitolul 1
Schimbâ-ti radical dieta

1. *Adams K.M.. Kohimeier M, Powell M. Zeisel S.H. – Nutrition în clinical practice official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition. [Nuti'i/ie în medicinâ: manual de nulrifiepentru studenffi la medicinâ }i rezidenp] Oct 2010;25(5): pp. 471 -480.*

2. Warburg 0. – *The metabolism of tumors.* London: Costable: 1930.

3. Warburg O. – ..On the origin of cancer cells”. *Science 123,* no 3191. (24.02.1956). pp. 309-314.

4. Johnson R.K., Appel L.J.. Brands M.. et al. – „Dietary Sugars Intake And Cardiovascular Health: A Scientific Statement From The American Heart Association”. *Circulation* 120 no 11 115.09.2009); pp- I[011] 1020.

5- Dunaif G.E.. Campbell T.C. – ..Relative Contribution of Dietary Protein Level and AOatoxin Bl Dose în Generation of Presumptive Prene- op astic Foci în Rat Liver *Journal of National Cancer Institute 78.* ° ~
(februanel987). pp. 365-369.

md“r,.ir[0Uingma n LUI Campbe11 Tc- – -.Inhibition of Aflatoxin Bl-
neoplastic[mma ê a U-amyl Trun]Widase Positive (GGT+) Hepatic *P*[rc] M [mWS By Protein Diets: Evidence That

7 Qin L.Q • H^ Beva^ Milk Consum Pt>on and Circulating I ke Growth Factor-I Level: A Systematic Literature Review". insulin[1] ***Journal of Food Sciences and Nutrition 60,*** Supplement 7. /><'<erna" 330.340.

(2009).PP^-^^hjm ^ Wcmer h. – „Targeting IGF-l Signaling Pathways ■ „ic Malignancies. ***Expert Opinion on Therapeutic Targets*** 17, „n^Martie2013),pp.307-320.

n0 „ Wemcr H.. and Bruchim I. – „IGF-I and BRCA1 Signalling in Familial Cancer, ***The Lancet Oncology*** ■ ***13,*** no. 12. (Decent- pathways in mi 7) pp. e53 7-544.

10 Leibcr F.. Kreuzer M.. Nigg D" Wettstcin H R.. Schee- M R A Study on the Causes For the Elevated N-3 Fatty Acids in'Cows' Milk of Alpine Origin", ***Lipids 40,*** no.2 (Febr. 2005); pp 191-202.

II Hebeisen D.F., Hoeflin F., Rcusch H.P., Junker E.. Lauterburg B H. – „Increased Concentrations of Omega-3 Fatty Acids In Milk and Platelet Rich Plasma of Grass-Fed Cows.". ***International Journal For Vitamin and Nutrition Research (Internationale Zeitschrift Fur Vitamin- Und Erna- hrungsforschung, Journal International de Vttaminologie el de Nutrition),*** 63, no.3. 1993; pp. 229-233.

12. dc Lorgeril M.. Salen P. „New Insights Into The Health Effects of Dietary Saturated and Omega-6 and Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids", ***BMC medicine 10,*** (Mai 2012), pp,10:50.

13. Simopoulos A.P. – „The Importance Of The Omcga-6/Omcga-3 ^ Acid Ralio In Cardiovascular Disease and Other Chronic Diseases", ***Pertmental Biology And Medicine 233,*** no.6, (Iunie 2008), pp. 674-688. 20***02 jv*** ,^ ^'^<partment of Agriculture – ***Agriculture Fact Book 2001-*** Ij?' „ lgton. D C.: U.S. Government Printing Office; 2003. lahdooz F alehx M r Mora di- Lakeh M" Salehi M IL Nojomi M" Ko- v^e" and Dos ^Ca^ P^Si^ and Esop^ageal Cancer Risk: A Systematic Re- 2013), Meta- Analysis", ***Nutrition reviews 71,*** no.5. (Mai

^Co***ntrol*** ₇ⁿ®*** „Nutrition and Prostate Cancer". ***Cancer Causes*** C [17] H_5we rp[ni/iarie]9%)$_{-pp}$-[83]-94.

„"" Hanses <fr ***r*** [Bu^ch.]D ~ ..Nutrition and Pancreatic Cancer". ***WM Z,*** no. 1. (lanuarie 1996), pp. 69-82.

18 Goodman M.T.. Hankin J.H., Wilkens L.R. el at.- „Diet. Body Si₂e Physical Activity, and The Risk of Endometrial Cancer'-, ***Cancer p₀_ search*** 57.no.22.(15.11.1997).pp. 5077-5085.

19. Destefani E.. Deneopellegrim H., Mendilaltarsu M.. Ronco A. Meat Intake. Heterocyclic Amines and Risk of Colorectal Cancer". /". *¡entotuma!* ***Journal (if Oncology*** 10. no 3. (Martie 1997. pp.573-580.

20. Chen H, Ward M.H.. Graubard B.l. et al. – ..Dietary Patterns and Adenocarcinoma of The Esophagus and Distal Stomach ***The American*** *Journal* ***of Clinical Nutrition 75,*** no. I. (lanuarie 2002). pp. 137-144.

21. Chan D.S. Lau R., Auné D. et al. – ..Red and Processed Meat and Colorectal Cancer Incidence: Meta-Analysis of Prospective Studies". *PLOS ONE 6.* no.6. (2011), e20456.

22. Brown L.M. Swanson C.A, Gridlcy G, et al. „Dietary Factors and The Risk Of Squamous Cell Esophageal Cancer Among Black and While Men în The United States". ***Cancer Causes*** iE-***Control*** 9, no. 5. (Oc- tomber 1998), pp. 467-474.

23. Bosetti C.. Negri E.. Franceschi S. et al. ..Diet and Ovarian Cancer Risk: A Case-Control Study În Italy". ***Internationa/ Journal of Cancer (Journal International du Cancer) 93,*** no.6, (Septembrie 2001). pp. 911-915.

24. Bosetti C.. La Vecchia C.. Talamini R.. et al. – ..Food Groups and Laryngeal Cancer Risk: A Case-Control Study From Italy and Switzerland . ***International Journal of Cancer (Journal International du Cancer)*** 100.no. 3. (lulic 2002). pp. 355-360.

25 Alavanja M.C.. Field R.W.. Sinha R. et al. – ..Lung Cancer Risk and Red Meat Consumption Among Iowa Women". ***Lung Cancer*** 34. no.L (Oetombrie 2001). pp.37-46.

26. Yang W.S.. Wong M.Y.. Vogtmann E. et al. – „Meat Consumption and Risk Of Lung Cancer: Evidence From

Observational Studies ***Annals of oncology*** 23, no 12, (Dcc-. 2012), pp.31i&-3170. sur« »M Hurky T G • Mil Y – „The Effect of Dietary' Exp C and Mortalily >1Early Staae Breast Cancer".#* Enid, Can,orM Can^' ..Leitzmann M l-..ObesityandColorectal

1 tMartie 2006). pp. 145-156.

79 Giovannucci E. – ..Metabolic Syndrome. Hyperinsulinemia. and ***r nrer*** A Review", ***The American Journal of Clinical Nutrition*** 86.
^^>-«'836_842_

30 Siddiqui A.A. – ..Metabolic Syndrome and Its Association With

■ I dancer- A Review". The American Journal of The Medical Sci-
Sl,no.3,(Martie2011),pp.227-231.

1 31 Sun Q. Spiegelman D., van Dam R.M. et al.- ..White Rice. Ric„. And Risk of Type 2 Diabetes în Us Men and Women", ***Archies of Internal Medicine*** 170. no. 11.(14.06.2010), pp.961 - 969.

32. Schatzkin A.. Mouw T., Park Y. et al. – ..Dietary Fiber And Whole-Grain Consumption În Relation to Colorectal Cancer în The NIH- AARP Diet and Health Study", ***The American Journal of Clinical Nutrition*** 85. no.5. (mai 2007). pp. 1353-1360.

33. Jacobs D.R. Jr.. Andersen L.F.. Blomhoff R. ..Wholc-Grain Consumption is Associated with a Reduced Risk of Noncardiovascu- lar, Noncancer Death Attributed to Inflammatory Diseases în The Iowa Women's Health Study", ***The American Journal of Clinical Nutrition*** 85. no.6. (lunie 2007), pp. 1606-1614.

34. Strayer L.. Jacobs D.R. Jr.. Schairer C.. Schatzkin A.. Flood A.- •Dietary Carbohydrate. Glycemic Index, and Glycentic Load and The Risk

Colorectal Cancer în The BC´DDP Cohort". ***Cancer Causes & Control***

'«•»o. 8. (03.10.2007), pp.853-863.

[9]od În > h[1]ıd•Cà.(.(A\ ». -Safety Assessment of Castoreum Extract as a Fcbnnr^vn'f^11 ' ***J•Maun•tional Journal of Toxicology*** 26, no. 1. (Ianuaric/ [m]ne 2007),pp5i_55.

"ons: Animafp [a•]d A•,au/u•ulzu[m]ion – ..Code of Federal Regula- [m]'cai Preseryg,[60]^!' Labe**b**•u**b**S Spices. Flavorings. Colorings, and Che- [x•]"Wr ***b*** Se r"CS [•n] ***TUle 21 i'Onecl*** ***ond*** *Drugs,* ***Chapter I. Part 501.*** ^°°dand Dni,> aT [501•22,] CRF50I.22, ed. (Washington. D.C.: U.S.

37 [m]nistration: 2013). ***[6•e]<tth. l<HHrilJa*** | [Disease] Control and Prevention. ***Leading Causes*** [C]. 3k. b1o,e c ' [P.//wwvv_cdc g[m/nc]hs'datay'dvs/leadl900_98.pdf Camion; [a] B[Cvie][atterSOn] [Suhar] A. -..Fruit. Vegetables, and Can-

U•'• [,i]. no i , [,tle] Epidemiological Evidence", ***Nutrition and***

[U992]). pp. l-29.

39 Vainio H.. Weidcrpass E. – „Fruit and Vegetables în Cancer P[ro]. *veation , Nutrition and Cattcer* 54, no. 1. (2006), pp^l 11-142.

40 Meyerhardt J.A.. Niedzwtecki Ü.. Hollis D. et al. ..Association of Dietary Patterns With Cancer Recurrence and Sumval în Patients Wi[s.h] Stage 111 Colon Cancer". ***Journal of the American Medical Association*** 298. no.7, (15.08.2007), pp. 754-764.

41 Ligibel J. – ..Lifestyle Factors în Cancer Survivorship". ***Journal Of Clinical Oncology'. Official Journal of The American Society*** *of Clinical Oncology* 3 (30.10.2012). pp.3697-3704.

42. Rock C.L., Demark-Wahncfricd W. „Can Lifestyle Modification Increase Survival În Women Diagnosed with Breast Cancer'?", ***The Journal of Nutrition*** 132, (Nov. 2002). pp. 3504S-3507S.

43. Pierce J P. – ..Diet and Breast Cancer Prognosis: Making Sense of The Women's Healthy Eating and Living and

Women's Intervention Nutrition Study Trials", *Current Opinion În Obstetrics & Gynecology* 21. no.
1. (Febr. 2009), pp.86-91.

44. Pierce J.P.. Stefanick M.L., Flatt S.W. ct al. ..Greater Survival After Breast Cancer În Physically Active Women with High Vegcta- ble-Frait Intake Regardless of Obesity". ***Journal of Clinical Oncology*** 25. no.17, (2007). pp. 2345-2351.

45. Jackson S.J.. Singletary K.W. – „Sulforaphane Inhibits Human Mcf-7 Mammary Cancer Cell Mitotic Progression and Tubulin Polymerization". ***The Journal of Nutrition*** 134, no.9. (Sept. 2004) pp.2229-2236.

46. MengO. Qi M.. Chen D.2. et al. – „Suppression Of Breast Cancer Invasion and Migration by Indolc-3-Carbinol: Associated with Cp- Regulation Of BRCA1 and E-Cadherin/Catenin Complexes". ***Journal of Molecular Medicine*** 78. no. 3. (2000). pp.15S-I65.

47. Dong Z. – ..Effects of Food Factors on Signal Transduction
Pathways".^"><^-'2.00,-4.(2000,.pp.,7-28.
Fxnn 7" Mafhi M 'ilaldi 1 • Baynal II.. Gamet-Payras^ I ofRecentV° JsS,iCi(1CS ** R•Sk Childhood Cancer: A Meta-Ani#

• • •

' ISeP1—011), pp.694-702. ***p***
- Pestieirf j F.Jf" RiCC' A• J•" Wolnt M.S., Godbold J.. Decked | CS
Polychlorinated Biphenyl Residues în Human '1r

d Their Relation to Breast Cancer". *Archives of Environmental* upi..2. (Martie-Aprilie 1992), pp. 143-146. *Health 47.*

50. Smith-Spangler C.. Brandeau M.L.. Hunter G.E. et al. – ..Are j. Foods Safer or Healthier than Conventional Alternatives?: A Systematic Review". *Annals of Internal Medicine* 157, no.5. 04.09.2012.

pp.34B^| ^ Longo v.D. – ..Fasting vs Dietary Restriction în Cellu-

Protcction and Cancer Treatment: From Model Organisms to Patients".

Oncogene 30, no. 30, (28.07.2011). pp.3305-3316.

5} van den Brink G.R.. van den Boogaardt D.E., van Deventer S.J.. Peppclenbosch M.P. ..Feed a Cold. Starve a Fever?". *Clinical and Diagnostic Laboratory' Immunology* 9, no. 1. (Ianuarie 2002). pp. 182-183.

53 Raffaghello L. et al. – ..Starvation-Dependent Differential Stress Resistance Protects Normal But Not Cancer Cells Against High-Dose Chemotherapy". *Proceedings of The National Academy of Sciences of the United Slates of America* 105. no. 24, (17.06.2008). pp.8215-8220.

54. Ponisovskiy M.R. – „Warburg Effect Mechanism As The Target For Theoretical Substantiation of ANew Potential Cancer Treatment". *Critical Reviews în Eukaryotic Gene Expression* 21, no. 1 .(2011). pp. 13-28.

55. Kricger N. et al. – ..Breast Cancer and Serum Organochlorines:
A Prospective Study Among White. Black, and Asian Women". *Journal of National Cancer Institute* **86**. no. **8**. (20.04.1994). pp.589-599.

Specif-Ft BaSS'n EB» WyP'J D ' Davis RB» Ml,.lcman MA„ * .^**8**"-
Statesr!'xposurc în Drinking Water and Osteosarcoma (United
57 Ai *Cnr Ca ' 6aS & C.).Uroi* 17 „ ma„ 4- (Mai 2006). pp.421-428. Cause of
The'r ^ °' gc:s,rau2er Ci.N. – „Lead Exposure: A Contributing *a'°gical Tr*ₐ Breast Cancer Epidemic în Nigerian
Women", *Bi-*

REMIS/E
TOTALÁ

UpoCTu **PP**

8 Identifies r-| n Subtypes of Prostate Cancer[1]. *Procee-*

3. ***(20 01*** *y "f Sciences of the United States of America*

• I—U04), pp.**8**| I-

810 Soy p land M.C. Kair. **1**

v

tati- folate Sunni h-Jacquotte A. et al. – ..Effect of After Radical Biochemical Recurrence of Pros-

MetHcd('-"V A Randomized Trial". *oj*

■ 2- (10.07.2013), pp. 170-178.

Capitolul 2
Preia controlul asupra sănătății talc

1 Temoshok L.. Heller B.W.. Sagebiel R.W. et al. – ..The Relationship Of Psychosocial Factors To Prognostic Indicators În Cutaneous Malignant Melanoma" *Journal Of Psychosomatic Research* 29, no. 2, (1985). pp. 139-153.

2. Watson M., Homewood J.. Haviland J.. Bliss J.M. „Influence Of Psychological Response On Breast Cancer Survival: 10-Year Follow- Up Of A Population-Based Cohort", *European Journal* ***of*** *Cancer* 41. no.2, (Aug. 2005). pp. 1710-1714.

3. Roud PC. – ..Psychosocial Variables Associated With The Exceptional Survival Of Patients With Advanced Malignant Disease". ***Journal of the National Medical Association*** 79. no. 1. (Ian. 1987), pp. 97-102.

4. Huebscher R. „Spontaneous Remission of Cancer: An Example of Health Promotion", ***Nurse Practitioner Forum*** 3. no. 4. (Dec. 1992), pp.228-235.

5. Schilder J.N.. Dc Vries M.J., Goodkin K.. Antoni M. – „Psychological Changes Preceding Spontaneous Remission of Cancer". ***Clinical Case Studies*** 3. no. 4. (Oct. 2004). pp.288-312.

6. Cunningham A.J.. Edmonds C.V., Phillips C., Soots K.I.. Hedley D" Lockwood G.A. – „A Prospective. Longitudinal Study of the Relationship of Psychological Work to Duration of Survival în Patients With Metastatic Cancer", ***Psycho-oncology*** 9, no. 4. (lui.-Aug. 2000), pp. 323-339.

7. Cunningham A.J.. Watson K. – „How Psychological Therapy May Prolong Survival în Cancer Patients: New Evidence and a Simple Theory". ***Integrative Cancer Therapies*** 3. no. 3. (Sept. 2004), pp. 214-229.

8 Katz L.S.. Epstein S. – „The Relation Of Cancer-Prone Personality To Exceptional Recovery From Cancer: A Preliminary Study". *Advan****ces*** *În* ***Mtnd-Body Medicine*** 21, ho. 3-4, (Toamnă-iamă 2005). pp. 6-20-

9 Lee C.. Longo V.D. – „Fasting vs Dictarv Restriction În Cellular Protccuon and (ancer Treatment: From Model Organisms to Patients'. ***Oncogene*** 30. no. 30. (28.07.2011), pp. 3305-3316.

eies Sil! ■ ™ t Ma»n N ' „ Why D© Tl,» Females 0, Many Bifd $aT Sii
»»«'«S' 35. – « <

11. Falagas M.E.. Zarkadoulia E.. Rafailidis PI. – „TheTherapeuiic Effect Or Balneotherapy: Evaluation Of The Evidence From Randomised **Controlled** Trials". *International .Journal of Clinical Practice* 63. no. 7. (lui. **2009**). pp. 1068-1084.

12. Fioravanti A.. Cantarini L.. Guidclli G.M.. Galcazzi M. Mechanisms Of Action Of Spa Therapies În Rheumatic Diseases: What Scientific Evidence Is There?". *Rheumatology International* 31. no. I. (Ian. 2011).PP- I[8].

Capitolul 3

Urmează-ți intuiția

1. More Colour. Less Odour: Smell. Vision and Genes". *The Econo**mist*** (USA). (26,07.2003)

2. Wanda Easter Burt h. *She Who Dreams*. Novato. New World Library. 2003; /www. new worldlibrary.com

3. Nancy A. Battilega, *A Stoiy* of Grace: */Holistic Healing After a Diagnosis of Breast Cancer.* Centennial, Nancy A. Battilega. 2008.

4. Sperry, R. W. – ..Cerebral Organization and Behavior. The Split Brain Behaves în Many Respects Like Two Separate Brains, Providing New Research possibilities". *Science* 133, no. 3466 (1961): pp. 1749-57;

5. Sanfey A. C. şi Chung. L.J – „Of two Minds When Making a Decision." *Scientific American* online. (03.06.2008)

[6] *Gaza hon, M. – The Second Brain: The Scientific Basis of Gut În- the S [illegible] „ [illegible] ^j"S New Understanding of Nervous Disorders of '»mad, and Intestines, prima ediție. New York. Harper, (1998).*

Advant [illegible]. -'Deciding Advantageously Before Knowing the " ageous Strategy". *Science* 275. no. 5304 (28.02.1997). pp. 1293-1295. ^tiomalou[illegible] „ ^ [illegible] *h" Future: Experimental Evidence for

KELLY
TURNEU

Per*sonalT* ^c.roac.&vn Influences on Cognition and Affect", *Journal of* 9 „o^ndSOc ai Ps.>c^hol°*gy* ¹00, no. 3 (March 2011). pp. 407-25. Station w-'i¹ ¹ˌ¹uUiS ' ^ Ct a1 „ „ „ < ^n Making -*ic R'fc'h¹ Choice: The De- Py IO«c S-1007 A^emion Effecl" *Science* 311. no. 5763 (17.02.2006).

10. Dijksterhuis. A. – ..Think Différent: The Merits of Unconscious Thought în Preference Development and Decision Making', *Journal of Personality* ***and Social Psychology*** 87. no. 5 (Nov.2004). pp. 586-598.

11. Seto, M. et al.. ..Sitc-Specific Phonon Density of Stales Discerned Using Electronic States". ***Physical Review Letters*** 91, no. 18 (31.10.2003). p.185505.

Capitolul 4
Folosirea plantelor şi a suplimentelor

1. Moore P.S. ?i Chang. Y. – ..Why Do Vituses Cause Cancer? Highlights of the First Century of Human Tumour Virology", ***Nature Reviews: Cancer*** 10. no. 12 (Dec. 2010), pp. 878-889;

2. Alibek. K.. Kakpenova, A. çi Baikcn, Y. – ..Role of Infectious Agents în the Carcinogenesis of Brain and Head and Neck Cancers". ***Infectious Agents and Cancer*** 8, no. 1 (02.02 2013). p. 7.

3. Castillo-Duran, C. şi Cassorla, F. – ..Trace Minerals în Human Growth and Development", ***Journal of Pediatric Endocrinology and Metaholism*** 12, no. 5. supplement 2, (Sept./Oct. 1999). pp.589-601.

4. Davis. D.R.. Epp, M. D. şi Riordan, H.D. – „Changes în USDA Food Composition Data for Forty-Three Garden Crops. 1950 to 1999", ***Journal of the American College of Nutrition*** 23, no. 6 (Dec. 2004). pp.669-682;

5. Davis. D. R. – ..Declining Fruit and Vegetable Nutrient Composition: What Is the Evidence'.'„. ***HoriScience*** 44. no. 1 (Fcbr. 2009). **pp.** 15-19.

6 Koh, E.. Charoenprasert, S. çi. Mitchell, A.E – „Effect of Organic and Conventional Cropping Systems on Ascorbic Acid. Vitamin C. Flàvo- noids. Nitrate, and Oxalate în 27 varieties of Spinach (Spinacia Oleraccea L,). ***Journal of Agriculture and Food Chemistrv*** 60. no. 12 (28.03.2012). pp. 3144-3150;

7. Reganold, J.P „t al – „Fruit and Soil Quality and Conventional Strawberry Agroeconomics". PLOS ONE 5. no. 9. (2010). el2346.

8. Smith-Spangler, C. et al – „Arc Organic Foods Safer or Health Than.Convenuonal Alternatives? A Systematic Review". ***Annals of I>'ᵉᵐ Medicine*** 157. no. 5 (05.09.2012). pp. 348-66.

9. Das.A., Banik. N.I.. * Bay₀SK . Rc,₂moyds ,educeD,ffcrtn**J and Down-regulate Telomerase Activity and N-Myc to Increase Sensitive

o Flavonoids for Apoptosis în Human Malignant Neuroblastoma SH-SY5Y Cells". ***International*** *Journal of Oncology 34.* no. *3* (Mart. 2009) pp. 757-765.

|(). Hsieh T. C. ?i Wu J. M. „Targeting CWR22Rv I Prostate Cancer Cell Proliferation and Gene Expression by Combinations of the Phytochemi- cals EGCG. Gene Expression and Qucrcetin". *Anticancer Research* 29. no **10** (Oct. 2009), pp. 4025-4032;

11. Bettuzzi S. et-al. – ..Chcmoprevention of Human Prostate Cancer by Oral Administration of Green Tea Catechins în Volunteers with High- Grade Prostate Intraepithélial Neoplasia: A Preliminaty Repot I from a One-Year Proof-of-Principle Study". *Cancer Research* **66**. no. 2, (15.01.2006). pp. 1234-1240:

12. Qiao Y. et al.. – ..Cell Growth Inhibition and Gene Expression Regulation by (-)Epigallocatechin-3-Gallate în Human Cerv ical Cancer Cells". *Archives of Pharmaceutical Research* 32, no. 9 (Sept. 2009). pp. 1309-1315;

13. Philips B. J. et al. – „Induction of Apoptosis în Human Bladder Cancer Cells by Green Tea Catechins". *Biomedical Research* 30, no. 4 (Aug. 2009) . pp.207-215.

14. Torkelson. C.J. et al. – „Phase I Clinical Trial of Trametes Versicolor în Women with Breast Cancer", *1SRN Oncology,* article 251632 (2012):

15. Standish L. J. el al. – ..Trametes Versicolor Mushroom Immune T hcrapy „ Breast Cancer", *Journal of the Society'for Integrative Oncol-* <®'**6**. no. 3 (vara 2008), pp. 122-

128.

on [16] Milk,rOVa„ N• Cl al• ' „ [Effect• of [1]]High-Dose Intravenous Vitamin C (,, 09.20¡**2**"¹ıp[8]i**89**[CanCer Pa,ienlS»» *Journal* *»f Translational Medicine* 10

ofCurcuminT[13] & C„» [Pa•chva• S• 51] ASgarwal, [8]-B – ..Therapeutic Roles dan. 2013). ^ C•inuCal Tnials••• *¿¿PS Journal*5. no. I

Native Pmbio.fcT ^ ' „ [Randomized Clinical] Tnal: The Effects of Periop- [luu]s Compiica,:- [reale»][er1 o»» Barricr] function and Post-Operative Infec- ***[Alinin»]nta»p[***l * ' [oloroc.a]l dancer Surgery, a Double-Blind Study"

[7][100] Administrât: „J.[Rand0mized] Double-Blind Trial on Pcriop- [o»»]*al Q/ Gas,,,,* [i[o] cs .n] Colorectal Cancer Patients". *World* ■[/at] *nterology ¡6.* „**0**. 2 (14.01.2010). pp.167-75.

20 Gaziano. J.M. e. al. – ..Multivitamins m the Prevent,on of Cancer în Men The Physicians' Health Study II Randomized Controlled Trial [on] Preoperative Administration of Probiotics în Colorectal Cancer Patients", ***Journal of the American Medical Association*** 308. no. 18 (14.11.2012). pp. 1871-1880.

21. Fletcher. R.H. şi Fairfield K.M. – ..Vitamins for Chronic Disease Prevention în Adults: Clinical Applications", ***Journal of the American Medical Association*** 287. no. 23 (19.06.2002), pp. 3127-3129.

Capitolul 5

Eliberarea emoţiilor reprimate

1. Ohgaki. H. Şi Kleihucs, P. – ..Population-Based Studies on Incidence. survival Rates, and Genetic Alterations în Astrocytic and Oligoden- droglial Gliomas". ***Journal of Neuropathology and Experimental Neurology*** 64. no. 6 (lunie 2005). pp. 479-489.

2. Cohen, S.. Tyrrell D. and Smith, A – „Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold". ***New England Journal of Medicine*** 325, no.9 (1991), pp. 606-612.

3. ***Port, C.B. – Molecules of Emotions: Why you Feel the Way ygu Feel. New York, Scribner. (1997).***

4. Yu. M. – ..Somatic Mitochondrial DNA Mutations în Human Cancer". ***Advances in Clinical Chemistry' ST*** (20123). pp. 99-138:

5. Yu. M. – ..Generation, Function and Diagnostic Value of Mitochondrial DNA Copy Number Alterations în Human Cancer", ***Life Science 8f*** nr.3-4. (18.07.2011). pp.65-71;

6. Schulze. A. and Harris. A.L. – „How cancer Metabolism is Tuned for Proliferation and Vulnerable to Disruption" ***Nature*** 491. no 7424
(15.11.2012) . pp. 364-373.

7 McGregor, B.A. et al – „Cognitive Behavioral Stress Management Increases Benefit Finding and immune Function Amone Women with Early Stage Breast Cancer". ***Journal of Psychosomatic Research*** 56. no. I (lan: 2004). pp. l-8.

8. Fawzy, F.l. ct al – „Malignant Melanoma: Effects of an Early Structured Psychiatric În,erven,ion. Coping, and Affective State on ft** ' rence and Survival Six Years I.„er". ***Archives of Genera! Psychiatry*** 50- nr.9, (Sepl.1993). pp. 681-689.

]di J w ct. al. – ..An Interim Report of a Prospective. Ran- *9I* r'introlled Study of Adjuvant Chemotherapy în Operable Gastric d°nccr British Stomach Cancer Group". *World Journal of Surgery* 7. no.

3 s c et al – ..Worry Affects the Immune Response

Phobic Fear". *Brain. Behavior, and Immunity* 13, no.2, (lunie 1999). pp.80-92.

Capitolul 6

Amplificarea emoţiilor pozitive

1 Salimpoor V.N.. Bcnovoy M., LarcherK... Dagher A.. Zatorre R.J. – .Anatomically Distinct Dopamine Release During Anticipation and Experience of Peak Emotion to Music". *Nature neuroscience* 14. no. 2. (Febr. 2011). pp. 257-262.

2. Burgdorf J., Panksepp .1. ..The Neurobiology of Positive Emotions", *Neuroscience and bio- behavioral reviews* 30, no. 2. (2006), pp. 173-187.

3. Benarroch E.E. – „Oxytocin and Vasopressin: Social Neuropeptides With Complex Ncuromodulatory Functions", *Neurology* 80, no. 16, (16.04.2013) , pp. 1521-1528.

4. Berk L.S.. Felten D.L.. Tan S.A.. Bittinan B.B.. Westengard J. ..Modulation of Neuroimmune Parameters During the Eustress of Humor- Associated Mirthful Laughter". *Alternative Therapies în Health and Mediane* 7, no. 2, (Martie 2001). pp.62-72. 74-66.

duet >'| ^ oumaU Lengacher **C.A. –** ..Humor and Laughter May În- *tarvTj a/ *'* H,story and Background". *Evidence-BasedComplemen-* **1** | *:r'vaMadicine: eCAM*>* no. I. (Martie 2006), pp.61-63. "logical K >' i-'nS J ' rshenbrnun A J – „Humor Theories and the Physi-

c haii S r^an S A 1 r ^ ' W [' et al. ..Neuroendocrine and Stress

Medical Se-^T Laughter". *The American Journal of*

8. Cohen w, Doi 6 (Dec 19 «9). PP-390-396.

"Positive Emotional ÎÎTF M" *** W J" Treanor J J" Tumer R B Wle Predicts Resistance to Illness After Expertmen- t.l Exposure to Rhinovirus or Influenza a Virus". *Psychosomatic | fedici"* **68**. no. **6**. (Nov.-Dee. 2006). pp.809-815.

u. Sarkar D.K.. Murugan S..Zhang t . Boyadjieva N. ..Regulation of Cancer Progression by Bcta-Endorphin Neuron". *Cancer Research* 72. no. 4. (15.02.2012). pp.836-840.

10. Ames E.. Murphy W.J. – ..Advantages and Clinical Applications of Natural Killer Cells în Cancer Immunotherapy". *Cancer Immtmobgy. **Immunotherapy***. publicat online în 30.08.2013.

11. lleana E.. Champiat S.. Soria J.C. „Immune-Checkpoints. The New Anti-cancer Immunotherapies". *Bulletin du Cancer* 100, no. **6**. (Iunie 2013). pp.601-610.

12. Sakai Y" Takayanagi K.. Ohno M.. lnose R.. Fujiwara H. ‚A Trial of Improvement of Immunity în Cancer Patients by Laughter Therapy". *Japan-Hospitak the Journal of the Japan Hospital Association,* no. 32. (Iunie 2013). pp.53-59.

13. Lamers S.M.. Bolier L.. Westerhof G.J.. Smit F. Bohlmeijcr E.T ..The Impact of Emotional Well-being on Long-term Recovery and Surv ival în Physical Illness: A Meta-analysis". *Journal of Behavioral Med- icine* 35. no. 5. (Oct. 2012).pp.538-547.

14 Chida Y.. Steploe A ..Positive Psychological Well-being and Mortality . A Quantitative Review of Prospective Observational Studies". *Psychosomatic medicine* 70. no. 7. (Sept. 2008). pp.741 -756.

15. Sarkar. D.K. et al. „Regulation of Cancer Progression by Bela- Endorphin Neuron". *Cancer Research* 72. no.4. < 15.02.2012). pp **836-840**

16. Ornish D.. WeidnerG., Fair W.R, et al. ..Intensive Lifestyle Changes May Affect The Progression of Prostate Cancer". *The Journal of Umlog*\ 174.no 3.(Sept. 2005).pp. 1065-1060. discussion **1069**-**1070**.

I ? I •mish D Jesus M.V. Magbanua M. et al. ..Changes În ProsWj* (iene Expression În Men Undergoing An Intensive Nutrition And Lifei>-}^c Interv ention". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105. no-24. 2008. pp.8369-8374

18. Kessler R.C.. Chiu W.T. Dernier O . Merikangas K R- tersE L ..Prevalence. Seventy, and Comorbidity of **12**-Month DSM- Disorders the National Comorbidity Survey Replication". *Archives of* ***General*** *Psychiatry* 62. no. **6**. (Iunie 2005). pp.617-627.

Capitolul 7
C'restcrea sprijinului social

1. Ishak W.W.. Kahloon M.. Fakhry H. ..Oxytocin Role în Enhancing Well-Being: A Literature Review", ***Journal of Affective Disorders*** 130. nr. l-2. (Apr. 2011). pp.l-9.

2. StcptoeA., Dockray S.. Wardlc ***J. -*** ..Positive Affect and Psycho- biological Processes Relevant to Health". ***Journal of Personality*** 77. no. 6. (Dec. 2009). pp.1747-1776.

3. Berkman L.E. Syme S.L. – ..Social Networks. Host Resistance. And Mortality: A Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents". ***American Journal of Epidemiology-*** 109. no. 2. (Febr. 1979). pp.186-204; Glass T.A.. dc Leon C M.. Marottoli R.A.. Berkman L.F. ..Population Based Study Of Social And Productive Activities As Predictors Of Survival Among Elderly Americans". ***British Medical Journal*** 319. no.7208. (21.08.1999), pp.478-483: Giles L.C... GlonekG.F., Luszcz M.A.. Andrews G.R. -..Effect Of Social Networks On 10 Year Survival în Very Old Australians: The Australian Longitudinal Study of Agmg". ***Journal oj Epidemiology and Community Health*** 59. no. 7. (lulic 2005). pp.574-579; House J.S., Robbins C.. Mctzner H.L. -..The Association of Social Relationships and Activities with Mortality: Prospective Evidence From the Tccumseh Community Health Study". ***American Journal of Epidemiologi*** 116. no. I, (lulie 1982). pp. 123-140.

4. Reynolds P.. Boyd P.T.. Blacklow R.S. ct al. -..The Relationship Between Social Ties and Survival Among Black and White Breast Cancer Patients. National Cancer

REMIS/F.
TOTALÁ

institute Black. White Cancer Survival Study J"[0U]P • ***dancer Epidemiology. Biomarkers*** <£ ***Prevention: A Publication ot***

<■ American Association for Cancer Research. Cosponsored by the Amer- ean Soi wt\ of Preventive Oncology 3. no. 3. (Apr-Mai 1994). pp.253-259. ta [5 Bcrkman L. F.] Syme S.L. ..Social Networks, Host Rests- Kc-m Mortality; A Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County PlH&[Cas'S] ***Amenc^n Journal of Epidemiology*** 109. no. 2. (Febr. 1979). ,p

Glass T.A.. dc Leon C.M.. Marottoli R.A.. Berkman L.F

t[ars]Q_[«*'on] based Study Of Social And Productiv e Activ dies As Predic- [n«]720ff [Ur>IVa*] [Amon]S Elderly Americans". ***British Medical Journal*** 319.

• (21.08.1999). pp.478-483; Wolf S.. Bruhn J.G. - ***The***

Power of 349

Clan: The Influence of Human Relationship on HeatDtsease. P,scatway. Transaction Publishers; 1998; Holahan C.J.. Schulte K.K Brennan P.;.. Holahan C K" Moos B.S.. Moos R.H. -"Late-Life Alcohol Consumption And 20-Year Mortality". *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*

34. no. 11, (Nov. **2010**), pp. **1**961 -1971.

6. Reynolds P.. Boyd P.T.. Blacklow R.S. el al. -"The Relationship Between Social Ties and Survival Among Black and White Breast Cancer Patients. National Cancer institute Black/White Cancer Survival Study Group". *Cancer Epidemiology. Biomarkers & Prevention: A Publication of The American Association for Cancer Research. Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology* 3. no. 3. (Apr-Mai 1994). pp.253-259; Chou A.F. et al. – ..Social Support and Survival în Young Women With Breast Carcinoma". *Psycho-oncology* 21. no. 2. (Fcbr. 2012), pp.125-133; Kroenke C.H. et al. -"Social Networks. Social Support, and Survival After Breast Cancer Diagnosis", *Journal of Clinical Oncology-: Official Journal of the American Society' of Clinical Oncology* 24. no. 7. (01.03.2006). pp.1105-1111; Waxler-Morrison N" Ilislop T.G., Mears B" Kan L. „Effects of Social Relationships on Survival for Women with Breast Cancer: A Prospective Study", *Social Science & Medicine* 33, no. 2, (1991). pp. 177-183; Weihs K.L. et al. -..Dependable Social Relationships Predict Overall Survival în Stages II and III Breast Carcinoma Patients. *Journal of Psychosomatic Research* 59. no. 5. (2005). pp.299-306; Holt-Lunstad J.. Smith T.B.. Layton J.B. ..Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review". *PLOSmedicine 1*. no. **7**. (lulie **2010**). el000316; Krongrad A.. Lai H" Burke M.A.. Goodkin K" Lai S. -..Marriage and Mortality în Prostate Cancer". *The Journal of Urology* 156. no. 5. (Nov. **1996**). pp 1696-1670; Butow P.N.. Coates A.S.. Dunn S M – .Psychosocial Predictors of Survival în Metastatic Melanoma". *Journal of Clinical Oncology Official Journal of the American* j*Sbcietv of Clinical Oncology* 1[7.2ns]

7. (luhc 1999), pp.2256-2263.

[7\C3, Ou A FYS,ennas] S.L.. Wild R.C.. Bloom J.R. -..Social SupP<**[*1]** M noTtF h ^ [Wl>men With Breast] Carcinoma". ***Psycho-oncohg)*** 2, (Febr. 2012), pp.]25-133.

KELLY
TURNER

With Can^r" *?•' Dubers,ein PR -"Associations of Social Net*** -

(Aug. 2010), pp. 122-137.

9. Uchino B.N.. Cacioppo J.T.. Kiecolt-GIaser J.K. -..The Relationship Between Social Support and Physiological Processes: A Review With Emphasis on Underlying Mechanisms and Implications for Health". *Psychological Bulletin* 119. no. 3. (Mai 1996). pp.488-531; Uchino B.N. -..Social Support and Health: A Review Of Physiological Processes Potentially Underlying Links To Disease Outcomes". *Journal of Behavioral Medicine* 29, no. 4. (Aug.2006), pp.377-387.

10. Dockray S.. SteploeA. -..Positive Affect And Psychobtologi- cal Processes", *Neuroscience andBiobehavioral Reviews* 35. no. I. (Sept.
2010) . pp.69-75: Adcr R.- *Psyconeuroimmtmology.* 4th ed. Burlington. MA: Elsevier Academic Press; 2011.

11. Giles L.C et al. – ..Effect Of Social Networks On 10 Year Survival în Very Old Australians: The Australian Longitudinal Study of Aging". *Journal* ***of Epidemiology'*** *and Community Health* 59, no. 7. (Iulic 2005). pp.574-579; House J.S. et al. The Association of Social Relationships and Activities with Mortality: Prospective Evidence From the Te- cumseh Community Health Study". *American Journal of Epidemiology* 116. no. 1. (Iulie 1982), pp. 123-140.

12. Steptoe A.. Shankar A.. Demakakos P., Wardle J. -"Social Isolation, Loneliness, And All-Cause Mortality În Older Men And Women" ***Proceedings*** *of the National Academy of Sciences of the United States o f* ***America*** 110. no. IS. (09.04. 2013), pp.5797-5801.

13. Kroenke C.H. et al. -..Social Networks, Social Support, and Survival After Breast Cancer Diagnosis". *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology* 24. no 7 (01.03.2006). pp. 1105-l 111.

14. Cacioppo J.T.. Ernst J.M., Burleson M.H. et al. ..Lonely traits an concomitant physiological processes: the MacArthur social neuro- ■ctence studies". *International Journal of Psychophysiology* **35** no **-->-3** ,
(Mart. 2000). pp. 143-154.

Ţ' Uchino B N., Cacioppo J.T., Kiecolt-GIaser J.K. -"The Rela- With Emnh^" SOCial SUPP®n 3nd Physiolo„ical Processes: A Review

ᵖ ™cholZI. ᵃˢ/K°» ᶜʳʸˡᵃⁿᵈ Mechanisms and Implications for Health" ***¿WWcalBuHetm*** 119, no. 3. (Mai 1996), pp.488-531; **Kiecolt-GI** "

rXz;*^"77– <•

Mectttme 46, no. 1, (Ian-febr. 1984), pp.**7**-iᵢ. K.iecolt-Glascr J.K.. el al. -"Urinary Comsol Levels. C ellular Immunocom- petency. and Loneliness în Psychiatrie Inpat.en.s . *Psychosomatic Medicine* 46 no 1. (Ian.-febr. **1984**), pp. 15-23: Pressman S.D.et al. -"Loneliness Social Network Size, and Immune Response lo Influenza Vaccination În College Freshmen". *Health Psychology: Oficial Journal of the Division of Health Psychology. American Psychological Association* 24. no. 3, (Mai 2005), pp.297-306.

16. Dockray S., Sieptoc A. -..Positive Affect And Psychobiological Processes". Neuroscience and Biobehavioral Reviews 35, no. 1. (Sept. 2010). pp.69-75; Ader R. Psyconeuroimmunology. 4th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press: 2011

17. Benarroch E.E. -"Oxytocin And Vasopressin: Social Neuropeptides With Complex Ncuromodulatory Functions", *Neurology* 80. no. 16. (16.04.2013) . pp.1521-1528.

18. Friedmann E., Thomas S.A. -..Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction în the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST)". ***The American Journal of Cardiology*** 76, no. 17. (15.12.1995). pp. 1213-1217: McNicholas J. ct al. -"Pet ownership and Human Health: a Brief Review of Evidence and Issues". ***British Medical Journal*** 331. no. 7527, (26.11.2005). pp.1252-1254; Steele R.W. -..Should immunocompromised patients have pets? ***The Ochsner Journal*** 8, no. 3. (Toamna 2008), pp.134-139; Mullersdorf M. et al. -"Aspects of Health, Physical/Leisure Activities, Work and Socio-Demographics Associated with Pet Ownership în Sweden". ***Scandinavian Journal of Public Health*** 38. no. I. (Febr. 2010). pp.53-63; Qureshi A.I. et al. -"Cat ownership and the Risk of Fatal Cardiovascular Diseases. Results from the Second National Health and Nutrition Examination Study Mortality Follow-up

Study . ***Journal of Vascular and Interventional Neurology*** 2. no. 1. «*■ ZUOV), pp. 132-135.

19. Nerem R.M.. Levesque M.J.. Comhill J.F „Social Environ-

r,:/r[r] ₂os. no. 4451.

(¿'.06.1980), pp. 1475-1476.

Oxytocin CoriK.u i[sO] * *' „ [Effic<* °f P*«ner Support on Resting Warm Panner Co t "!^[°f]!phrme*and Blood Pressure Before and Afler ppīl·S '**»—* 67. no.4.

Capitolul 8

Adâncirea legăturii spirituale

1 National Sleep Foundation. Sleep Aids and lnsomnia.,2013. http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-relatcd-problems/slcep-aids-and-insomnia. Accesat în 28.09.2013.

2 Anxiety and Depression Association of America. Facts & Statistics.,2013. http://www.adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics. Accesat în 28.09.2013.

3. Tooley G.A., Armstrong S.M., Norman T.R.. Sali A. – „Acute Increases În Night-Time Plasma Melatonin Levels Following a Period of Meditation". *Biological Psychology* 53, no. 1. (Mai 2000). pp.69-78.

4. Ganz F.D. – „Sleep And Immune Function", *Critical Care Nurse* 32, no. 2, (Aprilie 2012), cl 9-25.

5. Tamarkin L." Danforth D" Lichter A. et al. – „Decreased Nocturnal Plasma Melatonin Peak În Patients With Estrogen Receptor Positive Breast Cancer", *Science* 216, no. 4549. (28.05.198), pp. 1003-1005.

6. Davis S., Miriek D.K.. – „Circadian Disruption, Shift Work And The Risk Of Cancer: A Summary Of The Evidence And Studies În Seattle". *Cancer Causes & ControlM.* no. 4. (Mai 2006), pp.539-545.

7. Holzel B.K., Carmody J" Vangel M. et al. -..Mindfulness Practice Leads To Increases În Regional Brain Gray Matter Density". *Psychiatry Research* 191, no. I, (30.01.2011), pp.36-43.

8. Khansari D.N., Murgo A.J.. Faith R.E. – „Effects

Of Stress On The Immune System". *Immunology■ Today* 11, (1990). pp. 170-175.

9. Pruett S.B. – „Stress and the Immune System". *Pathophysiology* 9-no. 3, 2003. pp.: 133-153.

Hu™JĪ' SagerStrom S C" Miller G.E. -"Psychological Stress and the *Psych I* ?» SyS.Cm: A Meta_Anal₁ₚᵢc Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin* 130. no. 4, (2004). pp.601-630.

lions în R DaVvdS?m R¶" Kabal_Zinn ->•, Schumacher J. et al. – ..Alteration" p, r Immune Function Pre duced by Mindfulness Medita- ' UJaTxT *Medkl_e* GSrne_ 4_ (IaLdu₁ S 2003). pp.564-570.

In**8**. Immune Cell T"t„ EPCI E S" ?" J' al. " „ntensive Meditation Train- *cL", eu, „endocrin I* mC ™e Ac\v.rY and Psychological Mediators". *Psvvndott mofagy* 36, no. 5. (lun. 2011), pp.664-681.

13 Dusck J.A., Otu H.H.. Wohlhueter A.L. el al. – ..Genomic Coun- ter-stress Changes Induced by the Relaxation Response. *PLOS one* 3, **no.,** (2008). e2576.

Capitolul 9
A avea motive puternice pentru a trăi

1. Greer S., Morris T" Pettingale K.W. „Psychological Response to Breast Cancer: Effect on Outcome". *Limcet* 2, no. 8146. (13.10.1979), pp.785-787.

2. Osbome R.H.. Sali A., Aaronson N.K.. Elsworth G.R.. Mdze- wski B" Sinclair A.J. -"Immune Function And Adjustment Style: Do They Predict Survival În Breast Cancer?". *Psycho-oncology* 13, no. 3, (Manic 2004), pp. 199-210,

3. Butow P.N.. Coates A S., Dunn S.M. -..Psychosocial predictors of survival în metastatic melanoma", *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology*■ 17, no. 7, (Iulie 1999) , pp.2256-2263.

4. Butow P.N., Coates A.S.. Dunn S.M. -"Psychosocial Predictors Of Survival: Metastatic Breast Cancer." *Annals of Oncology: Official Journal of the European Society for Medical Oncology/ESMO.* 11, no. 4. (Apr. 2000) : pp.469-474.

5. Vos M.S.. Putter H., van Houwelingcn H.C.. de Haes H.C. -"Denial and Physical Outcomes în Lung Cancer Patients, a Longitudinal Study.". *Lung cancer* 67. no. 2. (Febr. 20**1**0). pp. 237-243.

6. Watson M . I laviland J.S.. Greer S.. Davidson L. Bliss J.M. -"Influence of Psychological; Response on Survival în Breast Cancer: A Population- based Cohort Study „. *Lancet* 354. no. 9187. (16.10.1999). pp. 1331 -1336.

7. Pinquan M" Duberstein P.R. -"Depression And Cancer Mortality: A Meta-Analysis." *Psychological Medicine* 40. no II. (Nov. **2010**), pp. 1797-1810.

8. Pul W.F.. Greer J.A.. Traeger L. ct al. -"Depression And **Survival** În Metastatic Non-Small-Cell Lung Cancer. Effects Of Early Pa»ia«'" Care. . *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the America» Society of Clinical Oncology* 30. no. 12. (20.04.2012). pp. **1310**-**131**5-

9. Fallcr H., Schmidt M. -"Prognostic Value of Depressive Coping and Depression În Survival af Lung Cancer Patients.". ***Psycho-oncology***
13. no. 5, (Mai 2004). pp. 359-363.

10. Goodwin J.S., Zhang D.D.. Ostir G.V. – „Effect Or Depression On Diagnosis, Treatment, and Survival Of Older Women With Breast Cancer". *Journal of the American Geriatrics Society* 52, no. I. (Ian. 2004).
pp. 106-111.

11. Yu H., W'ang Y., Ge X.. Wu X., Mao X. -"Depression and Survival în Chinese Patients With Gastric Cancer: A Prospective Study". *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* 13, no. 1. (2012), pp. 391-394.

12. Johansson M.. Ryden A., Finizia C. – „Mental Adjustment To Cancer And Its Relation To Anxiety. Depression. Hrql And Survival În Patients With Laryngeal Cancer – A Longitudinal Study". *BMC Cancer* 11. 2011. p. 283.

13. Lazure K.E.. Lydiatt W.M.. Denman D" Burke W.J. -.Association Between Depression and Survival or Disease Recurrence În Patients With Head and Neck Cancer Enrolled în a Depression Prevention Trial". *Head&Meek* 31. no. 7. (lulie 2009), pp. 888-892.

14. Petticrew M" Bell R" I lunter D. -"Influence Of Psychological Coping On Survival And Recurrence În People With Cancer: Systematic Review". *British Medical Journal* 325, (2002). pp. 1066-1076.

15. Cunningham A.J., Watson K. -"Flow

Psychological Therapy May Prolong Survival İn Cancer Patients: New Evidence And A Simple Theory „. *Integrative Cancer Therapies* 3, no. 3. (Sept. 2004). pp. 214-229.

16. Huebscher R. -..Spontaneous Remission Of Cancer: An Example Of Health Promotion." *Nurse Pract Forum* 3. no. 4, (Dec. 1992). PP-228-235.

Of ₚ **17** Walson M – Homewood J.. Haviland J" Bliss J.M. – „Influence Up Or ᶜʰ⁰¹⁰ᵍᶦᶜᵃˡ ᴿᵉˢᵖᵒⁿˢᵉ ⁰ⁿ ᴮʳᵉᵃˢᵗ ᶜᵃⁿcer Survival: 10-Year Follow- .. . * ^ ᴾᵒᵖᵘᴾᵉlation-Based Cohort." *European Journal Of Cancer* 41. „ ᵒ ᴵ²-. (Aug. 2005). pp. ,710-1714.

H q ?! Gicsc-Davis J" Collie K.. Rancourt K.M., Neri E" Kraemer Long ᴾ(ᴶᴵᵈᵏ* '„decrease İn Depression Symptoms Is Associated With Attalys' ¡Jᵖᵛᵛᵛ* ᵏᵐ Patients With Metastatic Breast Cancer: A Secondary *°f' Clinical Oncology: Official Journal of the American Clinical Oncology* 29. no. 4, (**01**.**02**.**2011**). pp. 413-420.

.9 Karooinen H . Laakkonen ML. Strandberg T.E., Tilvis R.s" Puka.a Kli will-To.Livc And Survival În A 10-Year Follow-Up

Concluzie

1. Howlader. N. et al – ..SEER Cancer Statistics Reviews. 1975- 2009. (Bethesda. MD: National Cancer Institute), în baza raportului din noiembrie **2011**.

2. Walsh. Bryan – ..Sixty Years after Man First Climbed Everest, the Mountain It a Mess". 77*me Science and Space*, online. 29.05.2013.

Cuprins

Mulţumiri.....«*.....[5]
Intmducere..... [9]
Povestea mea *12*
Capitolul I – Schimbă-ţi radical dieta.....22
Capitolul 2 – Preia controlul asupra sănătăţii tale.....59
Capitolul 3- Urmează-ţi intuiţia mm.....94
Capitolul 4 – Folosirea plantelor şi a suplimentelor...128
Capitolul 5 – Eliberarea emoţiilor reprimate.....160
Capitolul 6 – Amplificarea emoţiilor pozitive.....196
Capitolul 7 – Creşterea sprijinului social.....226
Capitolul 8 – Adâncirea legăturii spirituale.....254
Capitolul 9 – A avea motive puternice pentru a trăi...298
Concluzie..... *324*
Despre autoare „..... *332*
6*nuri suplimentare*..... *333

SMfVBA FilI©I

Str. Hagi Ghiţă, nr. 58, sector 1, Bucureşti TeL/fax. 021/665.62.23;

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691;

Email: foryou@editura-foryou.ro comenzi@editura-foryou.ro Website: www.editura-foryou.ro Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You Instagram: https://instagram.com/edituraforyou/

Twitter: https://twitter.com/Editura For You

Majoritatea pacienţilor cu cancer cu care am lucrat spun că cel mai înspăimântător moment al călătoriei lor a fost atunci când li s-a pus diagnosticul, iar al doilea cel mai înfricoşător moment a fost atunci când au intrat în remisie. Asta pentru că celor mai mulţi supravieţuitori ai cancerului li se spune, în timp ce sunt în remisie, că tot ce pot face este să urmărească şi să aştepte, pentru a vedea dacă reapare cancerul – ceea ce le induce sentimente de teamă şi de neajutorare. Acum, în loc să urmărească şi să aştepte, oamenii care speră să rămână sănătoşi pot accesa puterea celor 9 factori-cheie din această carte:

- Schimbarea radicală a dietei
- Preluarea controlului asupra sănătăţii
- Urmarea intuiţiei
- Folosirea plantelor şi a suplimentelor
- Eliberarea emoţiilor reprimate
- Amplificarea emoţiilor pozitive
- Creşterea sprijinului social
- Adâncirea legăturii spirituale
- A avea motive puternice pentru a trăi

în limbi, în primul an de la publicare
În cartea ei, *Remisie totală. Să-i supraviețuim cancerului chiar și atunci când nimeni nu ne mai dă nicio șansă*, Kelly A. Turner Ph.D, fondatoarea Proiectului Radical Remission, dezvăluie 9 factori care pot duce la o remisie totală a cancerului, chiar și atunci când medicina convențională nu a reușit.
În timp ce-și făcea studiile de doctorat la Universitatea Berkeley, din California, dr. Turner, cercetătoare, lector universitar și consilier în oncologie integrativă, a fost șocată să descopere că nimeni nu studia episoadele de remisie totală a cancerului

cele în care oamenii s-au însănătoşit chiar şi atunci când nimeni nu le mai dădea nicio şans~ fără ajutorul medicinii convenţionale sau după ce medicina convenţională a dat greş A fost I [1] atât de fascinată de acest gen de remisie, încât a plecat într-o călătorie de 10 luni în jurul lumu mergând în 10 ţări diferite, intervievând 50 de vindecători holistici şi 20 de supravieţuitori remisie totală a cancerului, cu privire la practicile şi tehnicile lor de vindecare. Cercetarea sa a Mu continuat cu intervievarea altor 100 de persoane cu remisie totală şi cu studierea a peste 1000 l j de astfel de cazuri.

Dovezile strânse de autoare au 9 factori-cheie în comun, despre care ea consideră că au potenţialul de a-i ajuta chiar şi pe pacienţii cu cancer în fază terminală să-şi transforme viaţa. Fiecare factor-cheie este descris detaliat într-un capitol din carte şi este documentat cu I poveşti spectaculoase despre călătoria spre vindecare a pacienţilor diagnosticaţi cu diferite tipuri de cancer.

Remisie totală este o carte care se adresează celor care sunt în mijlocul trsifâi^mr^ convenţional pentru cancer, celor care caută alte opţiuni deoarece tratamentul afăCutlotă^ putea şi celor care par să nu mai aibă alte opţiuni rămase, dar încă simt că viitorul le rezervă

posibilitatea speranţei.

„Remisia în cancer este o realitate clinică. *Remisie totală* ne arată cum putem să schimbăm sorţii remisiei în favoarea noastră. Ceea ce îmi place cel mai mult la această carte; i este echilibrul. Turner nu-i cere nir*”„[1]

să adaugăm, la ansamblu, factorii

Larry Dossey, MD
practica medicinei

ISBN 978-606-639-088-0

Preţ: 42 lei

ETAPE DE ACŢIUNE

Cei mai mulţi dintre supravieţuitorii cu remisii totale pe care îi studiez au luat suplimente care se încadrează în trei categorii principale. Am enumerat aceste categorii mai jos, împreună cu tipurile de suplimente pe care aţi putea dori să le luaţi în considerare din fiecare categorie. Reţineţi, totuşi, ci la fel cum Jenny şi-a petrecut ore în care a făcut cercetări pe cont propriu şi s-a consultat cu nutriţionişti şi medici calificaţi. şi voi ar trebui să faceţi propria cercetare şi să găsiţi un nutriţionist sau un medic calificat pentru a vă ajuta să alegeţi suplimentele cele mai potrivite pentru fiecare situaţie particulară de sănătate.

Categoria 1:
Suplimente care ajută la digerarea alimentelor